

CURRÍCULO DE AULA

GRADO 1º - GRADO 2º

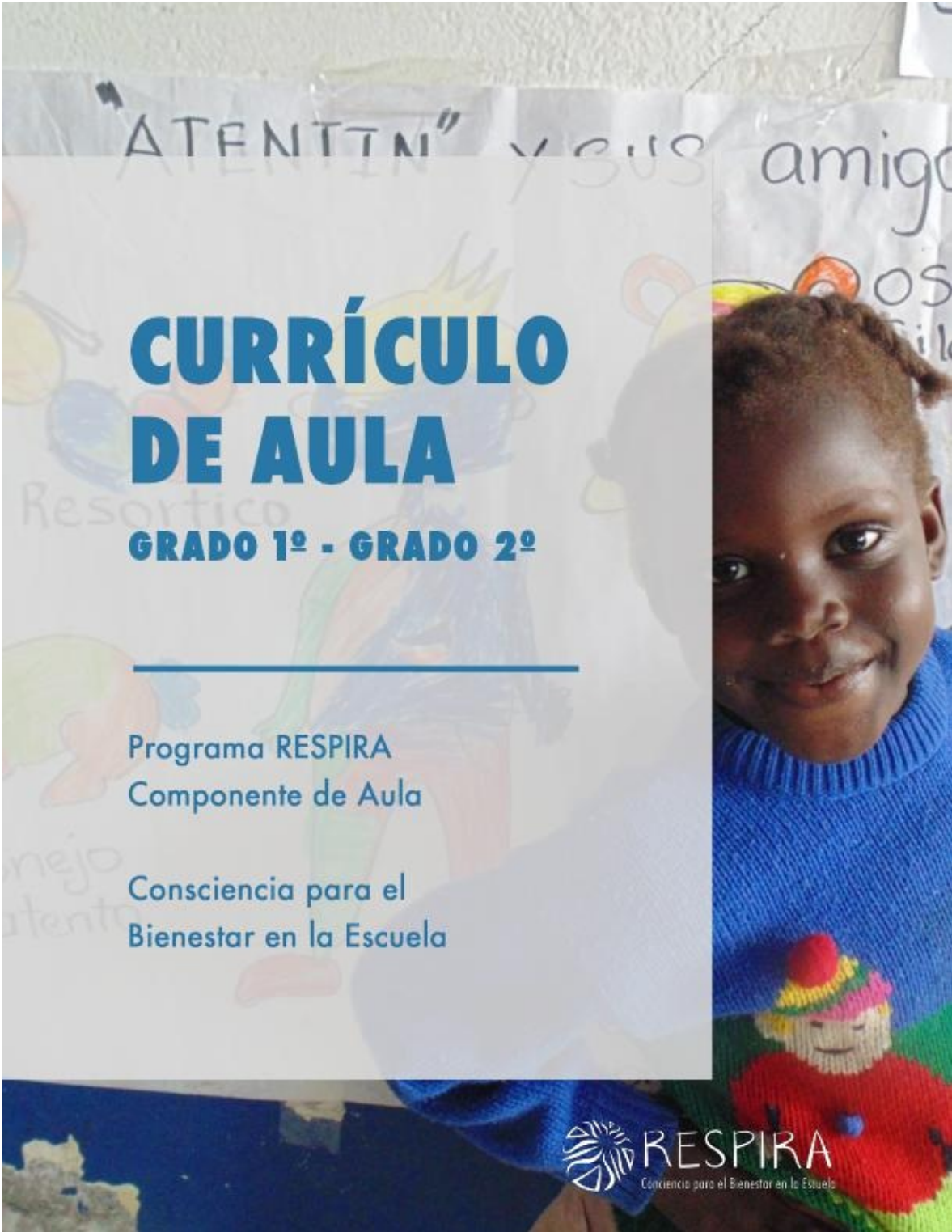
Programa RESPIRA
Componente de Aula

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela



RESPIRA
Conciencia para el Bienestar en la Escuela





CURRÍCULO DE AULA

GRADO 1º - GRADO 2º

Programa RESPIRA
Componente de Aula

Consciencia para el
Bienestar en la Escuela

 **RESPIRA**
Conciencia para el Bienestar en la Escuela



Programa RESPIRA.
Componente de Aula.
Currículo de Aula: Grado 1° - Grado 2°.
Versión Junio 2015.

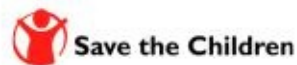
Autores: Matthias Rüst, Paula Ramírez y Andrea Bustamante
Contribuciones: Álvaro Valencia, María del Pilar Lindo y Diego Toledo
Edición y Diagramación: Matthias Rüst
Diseño Gráfico: Yaco Roca
Foto Portada: Convivencia Productiva

Convivencia Productiva & Save the Children
respira@convivenciaproductiva.org

Agradecimientos

Los autores extienden sus agradecimientos a los docentes y directivos de las instituciones educativas Llorente, Instituto Tecnológico Popular de la Costa (ITPC) e Instituto Tecnológico Agropecuario de Candelillas en Tumaco y de las instituciones educativas distritales Garcés Navas y La Concepción en Bogotá por su participación en el programa y retroalimentación hacia el mismo durante el año 2014. Esta versión del currículo es fruto de la colaboración con todos ellos. También un agradecimiento especial para todas las personas que de alguna manera contribuyeron al programa RESPIRA, y particularmente al equipo de facilitadores, evaluadores y colaboradores cercanos que día a día convierten éste sueño en realidad.

Para las instituciones educativas en Tumaco y Tambo este material se imprime en el marco del proyecto Vive la Educación, que es implementado por Save the Children y el Consejo Noruego para Refugiados, y que cuenta con la financiación del Ministerio de Relaciones Exteriores, Comercio y Desarrollo de Canadá (DFATD) y Bvlgari, entre otros. Para las instituciones educativas en Cali y Bogotá, este material se imprime en el marco del programa *RESPIRA en Educación* implementado directamente por Convivencia Productiva con el apoyo de Avina Foundation (Suiza), Fondation Smartpeace y otros aliados.



Querida Maestra, Querido Maestro,

Usted empezó a ser parte de RESPIRA, encontró el sentido en las raíces de su árbol y es hora de empezar a dar sus propios frutos a sus estudiantes.

Como sabe, los niños y niñas tienen una inocencia muy valiosa. Una inocencia que radica en una suerte de despreocupación y al mismo tiempo de curiosidad que los ayuda a estar conectados constantemente con el presente. Por esto mismo pueden ser también más tranquilos y felices.

Sin embargo, con el paso del tiempo y frente a diversas situaciones, los niños y niñas van cambiando esta manera de estar en el mundo por una vida más complicada y alejada de la capacidad de vivir el momento presente. Esto no significa que más adelante no puedan aprenderlo nuevamente, como en su caso a través del trabajo que empezamos el semestre pasado. Pero, ¿por qué no ayudarles a cultivar de la mejor manera esa capacidad que ya tienen, para el beneficio de ellos mismos y de quienes los rodean? ¿Por qué no ayudarlos a que sean más conscientes de sí mismos, de los otros y del mundo en el que viven?

No hay duda de que cada docente puede hacer una diferencia en la vida de cada uno y una de sus estudiantes. Una sola sonrisa les puede transformar el día, y ayudarles a desarrollar una práctica de atención plena puede proporcionarles una herramienta muy valiosa para el resto de sus vidas. Cada niño o niña que esté más tranquilo y feliz es un regalo para todo el colegio y la comunidad. Y a largo plazo, esas personitas que hoy tiene en su aula podrán hacer cambios muy significativos en el mundo.

¡Esperamos que esta segunda etapa de RESPIRA le inspire, y que le ayude a lograr los cambios que busca generar en su aula junto a sus estudiantes!



Presentación del Trabajo de Aula

1. Introducción

Después de haber descubierto y experimentado la práctica de la atención plena para Usted mismo, ésta segunda fase busca llevarla a su salón para que sus estudiantes también puedan beneficiarse de ella. Éste trabajo consiste principalmente de los siguientes tres elementos complementarios:

- 1) Usted continuando con su propia práctica personal para poder ser un modelo frente a sus estudiantes.
- 2) La implementación del currículo presente y sus diversas estrategias complementarias.
- 3) La facilitación de una práctica diaria corta de atención plena con sus estudiantes.

A continuación estos tres elementos se presentarán con más detalle, junto con otros elementos transversales a tener en cuenta.

2. Objetivo del trabajo de aula

En general puede haber muchas razones para introducir la práctica de la atención plena en el aula, y su experiencia propia con ella ya le habrá proporcionado algunos elementos al respecto. La experiencia en muchos colegios ha mostrado que, con el tiempo y los esfuerzos continuos requeridos, la atención plena contribuye a generar un clima de aula sano y pacífico basado en relaciones armoniosas. Esto tiene beneficios positivos para el bienestar de toda la comunidad educativa, por ejemplo reduciendo el estrés y la ansiedad. En muchos casos esto resulta en una disminución de la agresión escolar y un mejoramiento del desempeño académico.

3. El carácter preventivo de la práctica

La práctica de la atención plena tal como está sugerida en éste programa tiene un enfoque sumamente preventivo, y desarrolla su mayor impacto en el tiempo a medida que la práctica se establece en la vida cotidiana. Es como si imagináramos que somos una gran jarra de agua, y cada minuto de práctica es una gota de agua que empieza a llenar la jarra. Los efectos de la práctica y el posible bienestar que resulta de ella, no se miden en términos de

cuántas gotas acabo de agregar en el momento, sino cuánta agua *acumulada* tengo en mi jarra. Es como tomar vitaminas; impactarán nuestra salud sólo al tomarlas juiciosamente durante un periodo prolongado. Por lo tanto, es la práctica de las semanas y meses pasados que genera los beneficios en el presente.

4. El currículo es el medio, la práctica el fin

Teniendo muy presente el carácter preventivo de la práctica de atención plena, se hace más evidente que el currículo es sólo una ayuda, un medio, para llegar a un fin más importante; establecer en el salón una práctica de atención plena que logre permeare el día escolar en su totalidad. La implementación del currículo ayuda a descubrir, aprender y comprender las diferentes prácticas propuestas, pero es su práctica personal y la práctica diaria facilitada con el grupo que tiene preponderancia, no el currículo.

5. Continuando con su trabajo personal...

Se suele decir que uno no puede dar de lo que no tiene. Nadie puede enseñar a tocar el piano sin saberlo tocar uno mismo. Es lo mismo con el aprendizaje de la atención plena. La teoría abstracta no genera ningún impacto, más bien se requiere una *práctica* constante. Para motivar y favorecer la práctica de sus estudiantes es por lo tanto imprescindible que siga practicando usted mismo/a, tanto para el bien de ellos como para su beneficio propio.

Recuerde por ejemplo las instrucciones para un caso de emergencia en un avión: Póngase primero la máscara de oxígeno y *después* ayude a los niños y demás personas a ponerse la suya. La atención plena es ante todo una herramienta para mejorar su propio bienestar, y con la energía renovada que obtendrá de su propia práctica podrá atender con más cariño y comprensión las necesidades de sus estudiantes y otras personas que lo requieran.

6. ...con comprensión y cariño

Acordémonos que la atención plena es ser capaces de estar ahí, en cada momento y sin juzgar. Es sentir las gotas de la lluvia en la

cara, el movimiento de su mano cuando se lava los dientes, la sensación que le da estar en conflicto con alguien o sentir amor por una persona cercana.

En muchos casos puede ser tan simple como “una pausa consciente” que usted introduce en cualquier momento del día para averiguar cómo se siente en su cuerpo y mente. No hay mejor manera de recargar baterías que regalarse un minuto a uno mismo.

Pero al final lo más importante es no juzgarse a sí mismo por su propia práctica. Si usted se da cuenta que no está practicando tanto como le gustaría, de hecho *está practicando*. La atención plena es darse cuenta de lo que es, entonces está haciendo perfectamente su trabajo. No hay ninguna razón de juzgarse (y tampoco de juzgarse por juzgarse), más bien regálese comprensión y cariño para la situación tal como es. Son estas gotas de consciencia amorosa que transformarán su salón y su vida.

¿Invertir en el futuro o manejar el presente?

El hecho de que la práctica sea preventiva no menosprecia la necesidad fundamental de manejar situaciones difíciles en el momento. De hecho, en muchas ocasiones puede ser imposible facilitar las prácticas porque los estudiantes están demasiado agitados. Sin embargo, es importante entender que el objetivo de las prácticas no es calmar a los estudiantes, sino de *darles un momento de concentración y paz interior cuando tengan cierta disposición de hacerlo*. Según la imagen de la jarra, esto contribuye a mejorar el clima del aula a largo plazo, pero es una ilusión comprender los ejercicios como una “píldora mágica” que calmará su salón para el resto de la lección (y aún menos el resto del día). En éste sentido es clave combinar el trabajo preventivo con herramientas de manejo de aula más inmediatas. Recuerde las estrategias ya presentadas en la Guía del Docente:

Estrategia # 1: Señal de silencio

Consiste en levantar la mano formando un puño cada vez que se requiera el silencio por parte de cualquier audiencia. No es necesario decir nada, tan sólo se permanece en silencio con el puño levantado, buscando el apoyo de otros que también levantan el puño.

Estrategia # 2: Objeto de turnos

Consiste en un método para pedir y otorgar la palabra, en la medida en que sólo aquel estudiante que tenga el objeto escogido (pelota, peluche, etc.) podrá hablar. Se sugiere escoger un objeto que tenga o pueda desarrollar un significado importante para el grupo.

Estrategia # 3: Acuerdos de cumplimiento

Consiste en establecer acuerdos acerca del cumplimiento de las estrategias 1 y 2 (y eventualmente otros aspectos que se definan junto con el grupo), igual que acerca de las consecuencias en caso de incumplimiento. Lo importante es que los niños se apropien de los acuerdos a los que llegan y reconozcan la importancia de su contribución a la hora de cumplirlos.

Estrategia # 4: Refuerzo verbal

Consiste en desarrollar la capacidad de valorar los logros de los alumnos y alumnas, manifestándolo de manera verbal e individual, mostrando a los estudiantes que damos importancia a las conductas que realizan bien.

Estrategia transversal: La coherencia propia

Consiste en buscar a guardar una coherencia absoluta entre la conducta esperada de los estudiantes y su propia conducta personal como maestro, utilizando la atención plena como herramienta de auto-observación. Por ejemplo, si espera que sus estudiantes no griten, entonces su tarea es observarse a sí mismo y notar cualquier alteración que le lleve a alzar la voz. Se trata de su propia consciencia en el momento de enseñar y trabajar con sus estudiantes. La auto-observación es una herramienta poderosa que puede transformar profundamente la relación con sus estudiantes. Y sobre todo, le da la oportunidad de ser un modelo inspirador para ellos.

(Ver la Guía del Docente para descripciones más detalladas de estas estrategias)

Presentación del Currículo

1. Introducción

Este currículo propone llevar la práctica de la atención plena a su aula. Hemos buscado diseñarlo de manera muy simple y accesible para facilitar su implementación, sin sacrificar la calidad y profundidad de los ejercicios. Tiene una estructura básica de 8 sesiones de entre 15 y 30 minutos que idealmente se implementan una vez por semana para llegar a una duración completa de 8 semanas. En las páginas siguientes encontrará la descripción detallada de cada sesión e información adicional acerca de sus diversos aspectos.

2. Los contenidos principales

El currículo tiene 4 elementos principales que se complementan; se trata del Cuento, las Prácticas, las Actividades y las Tareas.

- **El Cuento** “Las Aventuras de un Niño Distruido” que introduce la imagen de la botella con arena y cada práctica de atención plena por un animal diferente.
- **Las Prácticas** son ejercicios básicos y cortos de atención plena (3-5 minutos) que se implementan por lo menos una vez al día para ir estableciendo un hábito.
- **Las Actividades** buscan profundizar el aprendizaje a través de ejercicios y experiencias adicionales más lúdicas (ver el recuadro en la próxima página).
- **Las Tareas** para la casa cumplen con el doble objetivo de profundizar la comprensión y práctica de los estudiantes, y de introducir el Componente de Familias.

3. Los afiches de apoyo

El currículo está apoyado por tres afiches que buscan facilitar su implementación:

Afiche de Respiración: Se utiliza en Sesión 4 para explicar los dos usos principales de la respiración (como herramienta de manejo y práctica preventiva). Cada estudiante recibe un afiche que lleva a su casa para introducir las prácticas con sus familiares.

Afiche de Prácticas (Salón): Un afiche con todos los animales y sus enseñanzas. Se sugiere no mostrar o colgarlo en el salón hasta que los estudiantes hayan descubierto a todos los animales del cuento por ellos mismos. Mientras tanto se pueden hacer dibujos o coloraciones por parte de los estudiantes (ver los modelos más adelante).

Afiche de Prácticas (Estudiantes): El mismo afiche pero en negro y blanco para que los estudiantes lo coloreen en la Sesión 8 y se lo llevan a casa como apoyo para la práctica.

4. Introducción al Componente de Familia

Formalmente el Componente de Familia consiste en los cuatro talleres que usted puede desarrollar con los padres y madres de familia en la Escuela de Padres. Sin embargo, desde el Componente de Aula se busca dar un apoyo importante a ésta labor a través de las tareas que los estudiantes desarrollan con sus familiares. Este puente entre los dos componentes tiene varias ventajas claves: Los estudiantes, al llevar la práctica a sus familias, se empapan y apropian más de las prácticas, entonces serán los primeros beneficiados. Los padres, además de estar informados acerca de los aprendizajes de sus hijos, ya tendrán un primer acercamiento a la práctica, y esto en últimas le facilitará la implementación de la Escuela de Padres. Además, si usted decide no facilitar los talleres con los padres (o no puede aunque le gustaría), tendrá la tranquilidad de saber que por lo menos parte de la enseñanza ya les llegó por sus propios hijos, así que no se perderían todo.

5. Implementación del currículo

Sugerimos que defina de acuerdo a su horario de clase una hora que le quede fácil para desarrollar el currículo durante la semana. Utilice la vista conjunta al respaldo de la contraportada para planificar las sesiones y marcar lo que ya implementó. Lo ideal es hacer una sesión por semana, pero al final es Usted quien defina el ritmo adecuado para su grupo. ¡Éxitos!

La Práctica Diaria

Indicaciones para la facilitación

En la presentación del trabajo de aula se menciona que “el currículo es el medio, la práctica el fin”. Van entonces algunas indicaciones acerca de cómo organizar la práctica diaria para sacarle el mejor provecho para su grupo:

Cuándo: Aunque se podría en cualquier momento, le recomendamos facilitar la práctica diaria al iniciar la jornada, quiere decir en los primeros minutos que tenga con su grupo. Esto lo convertirá en un ritual de bienvenida, y usted no tendrá que estar pendiente durante toda la jornada para decidir en dónde ubicarla.

Cómo: Según las instrucciones específicas que encuentra en las páginas 13, 20, 28 y 35. Se sugiere que facilite la misma práctica durante dos semanas antes de pasar a la próxima para conocer y profundizar cada una de ellas.

Dificultad: A los estudiantes les gustan los retos, por lo cual se concentran mucho más. Es muy provechoso iniciar con el ejercicio simple, pero después agregarle elementos adicionales que lo hacen más difícil. Ver el ejemplo en la sesión 1 (Actividad “Escuchando nuestro entorno”). No dude en adaptar las prácticas para que sean acorde al nivel de dificultad que sus estudiantes requieran.

La Importancia de las experiencias somatosensoriales para el aprendizaje

¿Alguna vez se ha preguntado por qué los bebés llevan todo a su boca o por qué los niños disfrutan tanto las actividades de tipo manual? El cuerpo es el instrumento que usa el cerebro para aprender gracias a los sentidos, los diferentes órganos y todas aquellas experiencias que implican su uso, lo que se denomina a su vez “aprendizaje somatosensorial”.

Por otro lado, la atención plena se define como la consciencia total del momento presente y para lograrla, la mente hace uso del cuerpo como su herramienta primordial. Por esta razón, éste Componente de Aula de RESPIRA cuenta con numerosas actividades de tipo somatosensorial y de motricidad.

Este tipo de experiencias facilitan los procesos de comprensión, interiorización y automatización de los aprendizajes pues constituyen los medios fundamentales que usa el cerebro para aprender. Su importancia se amplía hasta la Educación Primaria proporcionando al cerebro su estructura y funcionamiento. En otras palabras, las actividades sensoriales facilitan la comprensión en la medida en que organizan los procesos necesarios para el aprendizaje y transmiten información primaria de gran importancia a muchas partes del cerebro.

Aunque nadie maneja sus percepciones sensoriales a la perfección, si se ha comprobado que las personas que cuentan con una mejor integración sensoriomotora tienden a ser más felices en tanto cuentan con niveles más altos de productividad, coordinación y bienestar general. Por el contrario, cuando el cerebro no puede integrar eficientemente estas sensaciones se requiere un mayor esfuerzo para llevar a cabo actividades cotidianas, lo que puede conllevar a mayores dificultades en la vida con resultados menos satisfactorios o exitosos.

Por otro lado, está comprobado científicamente que la parte del cerebro que procesa los movimientos es la misma que procesa el aprendizaje. Así, entre más automático y coordinado sea el desarrollo físico de un niño, mayores posibilidades existirán para su desarrollo del conocimiento: El movimiento y el aprendizaje tienen una interacción constante.

¡Aprovechando al Máximo!

1. Apropiación del currículo

El presente currículo se alimenta en gran medida del compromiso del docente. Una implementación mecánica sin duda tendrá impacto, pero éste no sería comparable a lo que se puede lograr si usted le aporta sus conocimientos, experiencias previas y estilo personal. Por lo tanto le sugerimos sentir y vivir este currículo para sacarle todo el provecho que puede brindarles a usted y a su grupo.

2. Descubriendo lo que mejor funciona

Las sesiones en adelante se presentan de manera muy simple para asegurar una implementación fácil y rápida pero al mismo tiempo significativa. Sin embargo, hay varios aspectos del currículo que requieren irse definiendo en el proceso. Lo importante es que usted vaya descubriendo qué funciona mejor con su grupo, en qué momento, de qué manera, bajo qué condiciones, etc. Ningún currículo puede sustituir el trabajo propio del docente.

• Levantando la mano: ¿Una buena idea?

La práctica de la Escucha Atenta (ver sesión 1) se puede facilitar de varias formas. Una es pedirles a los estudiantes que levanten la mano en el momento que perciben que el gong ha dejado de sonar. Así estarán más atentos hasta el final. Al mismo tiempo, el riesgo es que algunos niños quieran ser los primeros en levantar la mano para tener la atención del docente y de los demás, entonces al contrario no estarán escuchando al gong. Le invitamos a que experimente diferentes maneras de implementar esta práctica para descubrir lo que mejor funciona con su grupo.

• ¿Cuántas repeticiones hago?

En algunos casos se propone repetir una práctica en el mismo momento para profundizar la experiencia de los niños. Sin embargo, es únicamente el docente quien realmente puede sentir (y decidir) cuando y cuantas veces hay que repetir la práctica. Intente buscar y definir los elementos que le indican lo que necesita su grupo en cada instante.

• ¿Hay que compartir siempre?

Después de cada práctica se invita a los estudiantes a que compartan sus impresiones y pensamientos. Esto es importante para que vayan apropiándose del vocabulario emocional para describir lo que están sintiendo. Sin embargo, en algunos casos puede ser de mayor provecho mantener el silencio. Averigüe cuando el hecho de compartir contribuye al ambiente que quiere lograr en su aula y cuando podría constituir un obstáculo.

• ¿Cómo logro una reflexión profunda?

Para cerrar una práctica se propone realizar una pequeña reflexión, por ejemplo haciendo preguntas claves tales como “¿Cómo se sintieron con la práctica de hoy?” Pero ésta no tiene que ser la única pregunta posible, ni tampoco la más apropiada. Le invitamos a que busque más opciones para lograr una reflexión más profunda con sus estudiantes.

• Descubra más puntos críticos

Acabamos de mencionar cuatro puntos de reflexión, pero puede haber muchos más. Descúbralos y trabaje con ellos de manera consciente y creativa. Les servirá hasta a los demás docentes que participan en RESPIRA y quienes podrán aprender de su experiencia y retroalimentación al currículo.

¿Tierra, Arena o Escarcha?

En la temática de la Sesión 1 se introduce la imagen de una botella para enmarcar que la mente es como una botella llena de agua y tierra: cuando está moviéndose mucho, el agua está turbia y sucia. Pero cuando la botella está quieta, la tierra baja y el agua queda limpia y clara.

Utilizamos la palabra “tierra” porque es la más universal, pero para efectos de visibilidad sería mucho mejor usar arena o escarcha. ¡Pruébelo con los materiales que tenga a la mano en donde esté! En cada caso, sugerimos echar una cantidad pequeña de arena o escarcha, equivalente a dos cucharas soperas.



“La capacidad de recuperar voluntariamente la atención dispersa, una y otra vez, es la raíz del juicio, del carácter y de la voluntad. Si hubiera una educación que mejorara esta capacidad, sería la educación por excelencia.”

- *William James* -

Sesión 1

→ Aprox. 25 min

A. Introducción y objetivos

Esta primera sesión presenta el *Cuento de un Niño Distráido* para acercar a sus estudiantes a la práctica de la atención plena. También se introduce una primera práctica (la Escucha Atenta). El objetivo principal de la sesión es que los estudiantes disfruten del cuento y que se sientan motivados de probar ellos mismos las enseñanzas sugeridas en el cuento.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad el cuento de tal manera que pueda tener una idea global de la historia y su ritmo.
- Preparar la botella de plástico con agua y arena o escharcha con algunos días de anterioridad para experimentar por su propia cuenta qué tan rápido o lento se asienta la tierra. Asegúrese que antes de empezar la sesión la botella esté quieta para poder mostrar el agua transparente a su grupo.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la lectura del cuento se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar esta sesión:

• Paso 1: Introducción a RESPIRA

Explique a sus estudiantes que durante las próximas semanas estarán trabajando el programa RESPIRA. Sugerimos que lo presenta como Usted lo conozca y sienta; incluso hable de su propia experiencia con la práctica si cree que podría ser motivador para sus estudiantes.

• Paso 2: Cuento de un Niño Distráido (1 y 2)

Lea la parte 1 del cuento de *Distráido* a su grupo utilizando un tono de voz sereno y llamativo. Realice las pausas que se sugieren en el texto para hacer las preguntas (marcadas con una flecha) y así promover la participación activa de sus estudiantes. Inmediatamente después continúe la lectura de la parte 2 manteniendo el mismo estilo.

• Paso 3: Primera práctica (La Escucha Atenta)

Después de haber realizado la temática a sus estudiantes, invítelos a aplicar de una vez la primera práctica que les ayudará a calmar la mente (ver las instrucciones).

• Paso 4: "Escuchar contando"

Introduzca esta actividad complementaria después de la práctica para que los estudiantes tengan otra experiencia somatosensorial que profundice su aprendizaje:

- Pida a sus estudiantes que se sienten otra vez en la postura de la montaña con los ojos cerrados.
- Explíqueles que usted tocará el gong varias veces, y que ellos lo escucharán con atención mientras que van contando mentalmente el número de veces que le está tocando.
- Para iniciar, tóquelo 3 veces para asegurar que todos puedan mantener la atención.
- Después repita el ejercicio 2-3 veces más, subiendo un poco el número de veces que toque el gong teniendo en cuenta la capacidad de concentración de su grupo.
- Después de cada ejercicio pregúnteles: "¿Cuántas veces sonó el gong?" Deje que algunos estudiantes compartan para comparar las respuestas.
- Facilita una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo lograron mantener su atención? ¿Qué creen que impidió que pudieran acertar en el número?"

• Paso 5: Cierre y tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Dígales que van a trabajar con esta técnica diariamente en los próximos días. Puede dejar la botella a manera de ejemplo en el salón todo el tiempo para que la usen siempre que sus estudiantes se encuentren alterados.

Tarea personal: Les puede pedir que hasta la siguiente sesión observen los momentos en donde sienten que su mente está turbia como el agua cuando se agita en la botella. Pídale que observen qué pasa en ese momento, y si quieren, pueden aplicar la práctica de la Escucha Atenta en estos momentos.

Tarea en familia: 1. Dígales a sus estudiantes que traigan una botella de plástico con tapa al colegio. Es importante que no tenga ningún color, es decir que sea transparente. Cuéntales que cada uno/a estará haciendo su propia botella para llevársela a casa y, eventualmente, explicarles a sus padres como funciona nuestra mente.

Importancia de la Práctica Diaria

Es importante que repita la práctica de la Escucha Atenta una vez al día por 1-2 minutos de manera que se convierta poco a poco en una rutina para todo el grupo. Puede ser la práctica original (un solo sonido prolongado), o el ejercicio “escuchar contando”, o los dos ejercicios seguidos. ¡Siente qué le funciona mejor!

Lo más simple y provechoso es facilitar la práctica al inicio de la jornada, o simplemente en el momento de recibir a los estudiantes.



"Lo de relajarme es lo que más me ha gustado porque en la casa mi mamá casi no pasa tiempo conmigo y pues eso a veces a mi me hace sentir mal pero cuando hago esto me relajo y pues cambio."

Estudiante de Bogotá

Las Aventuras de un Niño Distráido

(Parte 1)

Había una vez un niño llamado Beto a quien le encantaba ir a la escuela, aprender nuevas cosas y pasar tiempo con sus profesores y sus amigos.



A ustedes, ¿qué es lo que más les gusta de ir a la escuela?

Beto había notado que en los últimos meses su mente andaba pensando en muchas cosas al tiempo y no lograba concentrarse en nada. Estaba tan distraído que sus amigos a veces le llamaban “Distraidín”.

Por ejemplo, un día tenía que hacer su tarea de matemáticas, pero cuando la iba a hacer su mente empezó a pensar en otras cosas. Se acordó que el día anterior su amigo Saúl había llevado un carrito nuevo para jugar. Después se acordó que sus juguetes estaban un poco sucios así que decidió ir a limpiarlos y se quedó haciendo cosas toda la tarde.

Cuando ya era de noche Beto se dio cuenta de que había pasado mucho tiempo pensando en otras cosas diferentes a su tarea de matemáticas. ¡Qué angustia le daba llegar a la escuela sin sus tareas!

Otro día, Beto estaba en el descanso con su amiga Hilda, y ella le contó sobre la celebración del cumpleaños de su abuelita. ¡Cumplió 90 años! Hilda estaba muy emocionada dando detalles del encuentro con su familia y primos con quienes jugó todo el tiempo.

Mientras Hilda contaba la historia, la mente de Beto empezó a pensar nuevamente en otras cosas: Se acordó de un chiste buenísimo que Camilo le había contado, también se acordó de un programa de televisión que le gustaba mucho, y finalmente empezó a pensar en su hermanita Rocío que estaba aprendiendo a caminar.



¿Alguna vez les ha pasado lo mismo que a Beto?

¿Que su mente empieza a pensar en otra cosa mientras alguien les habla?

Cuando Hilda terminó de contarle de la fiesta de cumpleaños de su abuelita le preguntó a Beto: “¿También te gustan estos juegos que jugamos ese día con mis primos?”

Beto no sabía qué decir, ¡no había puesto atención a nada de lo que Hilda le había contado! “Ehm... pues... ¿sabes que mi hermanita Rocío ya está caminando”, le respondió Beto.

*"¿De verdad que eres un Distráidín! ¡Nunca me pones atención cuando te hablo!
¡Ya no quiero contarte mis historias nunca más!", dijo Hilda.*

Beto se puso muy bravo y le gritó a Hilda:
"¡Pues no me importa! ¡Vete con tus historias bobas a otro lado!"



*¿Por qué Hilda no quería contarle más historias a Beto?
¿Qué creen que sintió Hilda cuando Beto le gritó?
¿Creen que si Beto hubiera estado más calmado le hubiera
gritado a Hilda?*

¡Pobre Beto! Empezó a tener muchos problemas en la escuela por andar tan distraído pensando en tantas cosas a la vez y por no controlar sus emociones. Ahora se sentía intranquilo y triste todo el tiempo. Le sudaban las manos, no podía dormir por las noches y ya no se sentía contento por las mañanas antes de ir a estudiar.



*¿Qué le pasaba a Beto?
¿Por qué creen que se sentía intranquilo y triste todo el tiempo?*

Justamente en una de esas noches en que de nuevo no pudo dormir, escuchó un sonido que no había escuchado antes... ¡Era el sonido de un animal! Beto se emocionó y decidió levantarse para ir a buscarlo. Siguiendo el sonido lo encontró fácilmente, estaba sentado en el árbol al lado de la casa. Tenía muchas plumas, y los ojos muy abiertos y grandes.



¿Qué animal creen que se encontró Beto?

¡Era un búho! El búho saludó a Beto y le dijo:
"Hola Beto. Me llamo Búho Sabio. He estado observándote muchas noches y veo que andas intranquilo y triste todo el tiempo. ¿Sabes por qué?"

Beto lo miró con sorpresa y le respondió:
"No, no tengo idea. Me siento mal pero no sé por qué. ¿Tú lo sabes?"

Entonces el Búho Sabio le explicó con mucho cariño:
"Lo que te pasa es que tu mente está pensando en muchas cosas al tiempo y nunca para de pensar. Estás muy agitado por todos tus pensamientos. Ves, tu mente es como una botella llena de agua y tierra: cuando está moviéndose mucho todo el tiempo, el agua está turbia y sucia. Pero cuando la botella está quieta, la tierra baja y el agua queda limpia y clara. Si dejas tu mente quieta podrás pensar con más claridad y te sentirás más tranquilo."



*Muestre con una botella llena de agua y arena lo que
Búho Sabio está explicándole a Distráidín.*





*¿Ven cómo el agua está limpia y clara cuando dejamos la botella quieta?
¿Ven cómo el agua está muy turbia y sucia cuando movemos la botella?*

"¿Pero cómo dejo mi mente quieta Búho Sabio?", preguntó Beto.

"Este es el comienzo de tu aventura mi querido Beto. Deberás buscar más animales que te enseñarán cómo hacerlo. Puedes empezar viajando por éste camino, ya pronto te encontrarás con uno que te ayudará con tu pregunta", dijo Búho Sabio antes de salir volando.



Las Aventuras de un Niño Distráido

(Parte 2)

Beto siguió los consejos de Búho Sabio y en las primeras horas de la madrugada emprendió su viaje para encontrar más animales que le ayudaran. Caminó con mucho ánimo y avanzó a pasos de gigante, ¡nunca había ido tan lejos de su casa! Y pensando en eso de repente se encontró con un animal muy familiar que comía zanahoria y tenía las orejas muy largas.



¿Qué animal creen que se encontró Beto?

¡Era un conejo! El conejo saludó a Beto y le dijo: “¡Hola! Mi nombre es Conejo Atento. ¿Y quién eres tú? Veo que no eres de aquí, entonces ¿qué te ha traído por estas tierras?

Beto se sintió feliz de haberse encontrado con el conejo, y le explicó todo lo que le había pasado: “Mi nombre es Beto, y muchos de mis compañeros piensan que soy un niño distraído porque no logro prestar atención a lo que me cuentan. El Búho Sabio me explicó que mi mente está muy agitada y que debería buscar a otros animales que me puedan contar cómo dejar mi mente más quieta. ¿Tú me podrías ayudar con eso?”

El Conejo Atento dio un brinco para acercarse a Beto, y con una sonrisa le contestó: “¡Yo te entiendo! A mí me pasaba algo parecido, pero descubrí que puedo aprender a escuchar con atención si mis orejas están centradas en las palabras que estoy escuchando. ¡No es tan difícil! Incluso se puede escuchar muy atentamente a otros sonidos que no sean palabras, como el sonido de una campana o la melodía de una canción. ¿Te gustaría aprenderlo conmigo?”



*¿Qué sienten, ¿les gustaría aprender con el Conejo Atento?
Entonces, ¿cuál es la práctica que le mencionó a Beto?*

**Facilite la práctica de la Escucha Atenta
con sus estudiantes (ver instrucciones)**



Terminando el cuento después de la práctica:

Después de haber practicado con el conejo Beto le dijo:

“¡Muchas gracias Conejo Atento! ¡Pondré en práctica lo que me enseñaste para poder escuchar con más atención a lo que los demás me están diciendo!”... y siguió su camino.



*¿Les gustó el cuento que acabamos de leer?
¿Creen que la práctica del Conejo Atento también nos sirve?*

... en los días en adelante estaremos entonces practicándola a menudo...

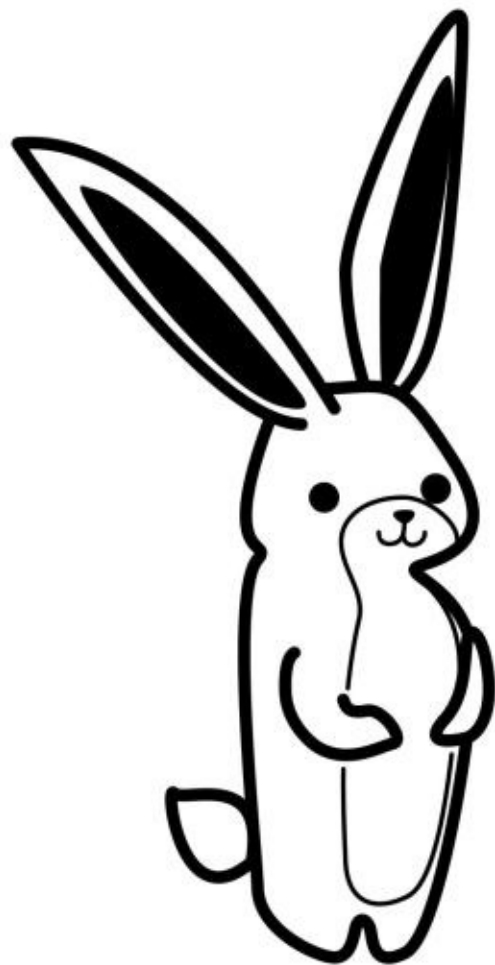
Práctica del Conejo Atento: La Escucha Atenta

Facilitándola por primera vez durante la sesión 1:

- Vamos a aprender la práctica del Conejo Atento. Nos sentamos todos tranquilamente, con el cuerpo relajado y atento. Imaginense que son como una "montaña". ¿Cómo están las montañas? Exacto, quietas y en calma; están rectas, no se mueven, no hablan y se ven tranquilas.
- Los conejos tienen orejas muy grandes y por lo tanto escuchan muy bien. Vamos entonces intentar a escuchar igual de bien como el Conejo Atento. Voy a tocar éste gong de mesa que tiene un sonido muy prolongado. Los invito a que lo escuchen con mucha atención hasta que deje de sonar. Les va a resultar más fácil si cierran los ojos. (→ espere a que estén listos y toque el gong de mesa. Si posible ubíquese en el centro del salón para que el sonido sea igual de fuerte para todos los estudiantes.)
- ¿Cómo les fue? ¿Han podido escuchar el gong hasta el final?
(→ deje que 3-4 niños compartan su experiencia)
- *Repita el ejercicio 2-3 veces según la dinámica del grupo*
- ¿Cómo les fue ésta vez? ¿Cambió algo?
(→ deje que 3-4 niños compartan su experiencia)
- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos las manos detrás de las orejas cada vez que queramos recordar esta práctica de escuchar con atención.

Repitiéndola como práctica diaria:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1) Introducción: | Recordar la práctica por el animal (Conejo Atento), el nombre (Escucha Atenta) o la señal (mano detrás orejas) |
| 2) Preparación: | Sentarse en la postura de la montaña |
| 3) Práctica: | Tocar el gong de mesa y escucharlo atentamente |
| 4) Reflexión: | ¿Cómo les fue? ¿Cómo se sintieron? |



Sesión 2

→ Aprox. 25 min

A. Introducción y objetivos

Esta segunda sesión busca principalmente profundizar lo que se aprendió en la primera sesión la semana anterior. Así mismo explorar cómo se han sentido con la práctica durante la semana, y preparar las botellas del grupo.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad los ejercicios presentados en ésta hoja y eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementarlos de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Llevar de la misma arena y/o comprar suficiente escarcha de diferentes colores para preparar las botellas del grupo. Puede ser muy útil probar con antelación qué tipo de arena o escarcha funciona mejor, etc.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar ésta sesión:

• Paso 1: Preparación de las botellas

Prepare las botellas junto con sus estudiantes. La clave es llenar la botella con agua sólo del 90% (dejando un poco de aire para que se pueda revolver mejor), y no echar demasiada arena o escarcha (alrededor de 2 cucharadas soperas). Deje el máximo de autonomía a sus estudiantes mientras que armen su botella.

• Paso 2: “¿Cómo está mi mente ahora?”

Cada estudiante con su propia botella, retome la imagen del agua quieta o turbia para darles a los estudiantes la oportunidad de identificar su propio estado mental en el momento:

- Procure no haber agitado su propia botella para que pueda mostrar el estado tranquilo y transparente del agua.
- Pregúnteles a sus estudiantes si recuerden lo visto en la primera sesión. ¿Qué representa la botella? ¿Qué representa el agua limpia, y qué el agua sucia?
- Ayúdeles a reconstruir el significado de los diferentes estados, si lo ve necesario puede retomar la explicación a través de la botella.
- Ahora pregúnteles cómo están ellos en éste momento: ¿Con la mente tranquila, o más bien agitada? Déjeles pensar primero antes que algunos estudiantes compartan.
- Invítelos a compartir cómo se ha sentido su mente en la semana. ¿En qué momentos la sintieron sucia/agitada? ¿En qué momentos la sintieron limpia/en calma?
- Dependiendo de las respuestas, indique que es natural que unas veces nos sintamos más agitados y otras más calmados. Lo importante es darnos cuenta.
- Posteriormente pregunte cómo ha sido la experiencia con la práctica corta de la Escucha Atenta durante la semana. ¿Cómo se han sentido? ¿Ha sido fácil? ¿Difícil? ¿Se han dado cuenta de algo durante o después de hacer la práctica?
- Coménteles que con el tiempo, la práctica de la escucha y las diferentes prácticas que aprenderán, podrán estar más atentos a lo que los rodea, a sus emociones y pensamientos, lo que les ayudará a calmarse cada vez más.

• Paso 3: Primera práctica (La Escucha Atenta)

Facilite la práctica original haciendo un puente desde la actividad anterior. En caso de que trabajaron más con el ejercicio “escuchar contando” en lugar del sonido prolongado, también se puede repetir éste ejercicio. La idea aquí es facilitar un ejercicio de Escucha Atenta que los estudiantes ya conozcan.

• Paso 4: "Escuchando nuestro entorno"

Introduzca esta actividad complementaria después la práctica para profundizar la experiencia de sus estudiantes:

- Dígalos que les va a dar indicaciones para escuchar sonidos, y su tarea será escucharlos de manera más atenta que puedan, muy similar a la práctica anterior.
- Pida entonces a sus estudiantes que se sienten otra vez en la posición de la montaña con los ojos cerrados.
- Ahora pida a sus estudiantes que lleven toda la atención de la mente a los sonidos que hay alrededor, y específicamente a los sonidos lejanos, fuera del salón. Déjelos escuchar alrededor de 20-30 segundos.

→ *El hecho de hacerles concentrar en ruidos más lejanos desmotiva a los estudiantes a producir ruidos ellos mismos para molestar. Sin embargo, si no se perciben ruidos desde afuera es mejor no dar esta indicación adicional.*

- Al terminar, invítelos a que varios estudiantes compartan un sonido que escucharon. Insiste en que levanten la mano para pedir la palabra, también puede utilizar el peluche de dar el turno.
- Dígalos que ahora van a hacer el segundo paso que será más difícil. Deberán escuchar con toda atención para encontrar algún sonido que aún no se ha mencionado.
- *Es clave ir incrementando la dificultad del ejercicio para que los estudiantes se sientan motivados y por lo tanto se concentren mejor, lo que es el objetivo principal del ejercicio.*
- Al terminar, invítelos de nuevo a que varios estudiantes compartan lo que descubrieron por sus oídos. Si repiten algo que ya se mencionó, déjalos caer en cuenta con toda amabilidad.
- Dígalos que ya están listos para el tercer nivel, aún más difícil. Consiste en seguir a un sonido específico muy suave que Usted ha identificado durante el paso previo, por ejemplo un pájaro, un radiador, un reloj en la pared; cualquier sonido fino pero ojalá relativamente constante. Invita entonces a

sus estudiantes a seguir este sonido en particular con toda atención.

- Reflexión: ¿Cómo les fue con este último ejercicio? ¿Fue fácil? ¿Difícil? Abre una pequeña conversación con el grupo. Por ejemplo, puede mencionar que esos sonidos siempre están ahí pero pocas veces ponemos la atención en ellos.

Para cerrar, retoma la botella y pregúntales cómo se sienten ahora. ¿Ayudó el ejercicio a asentar la arena (= agitación) que estaba ensuciando el agua (= la mente)? Deje que algunos estudiantes compartan.

• Paso 5: Cierre y tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Puede mencionar que en la próxima sesión van a aprender una nueva técnica.

Tarea personal: Les puede pedir que sigan observando los momentos en donde sienten que su mente está turbia como el agua cuando se agita en la botella. Pídeles que observen qué pasa en ese momento. Sugiera a sus estudiantes hacer la práctica de la Escucha Atenta también en casa.

Tarea en familia: Invítalos que lleven su botella a la casa y que expliquen a sus familiares como funciona nuestro cerebro. También podrán invitar a sus padres a practicar la Escucha Atenta tal como lo aprendieron.

Importancia de la Práctica Diaria

Es importante que repita la práctica de la Escucha Atenta una vez al día por 1-2 minutos de manera que se establezca como una rutina para todo el grupo. Lo más interesante y retador para sus estudiantes podría ser el nuevo ejercicio "escuchar el entorno", pero también podría seguir con la práctica original con el gong o el ejercicio "escuchar contando", lo que sea más apropiado para su grupo.

Lo más simple y provechoso es facilitar la práctica al inicio de la jornada, o simplemente en el momento de recibir a los estudiantes.

Sesión 3

→ Aprox. 20 min

A. Introducción y objetivos

Después de compartir acerca de las experiencias con sus familiares, esta tercera sesión inicia con una primera actividad somato-sensorial introductoria para después seguir con el cuento que introduce la segunda práctica de atención plena de este currículo; la Respiración Atenta (sin embargo, el Afiche de Respiración sólo se introducirá en la próxima sesión). El objetivo principal es motivar a los estudiantes a que la descubren y practiquen para beneficiarse de ella.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad la parte 3 del cuento, igual que la nueva práctica y el ejercicio presentado en esta hoja para eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementar estos diferentes elementos de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar esta sesión:

• Paso 1: Experiencia de la tarea semanal

Invita a sus estudiantes a que cuenten a todo el grupo como les fue con la tarea de explicar la botella a sus padres (u otros familiares). Pregúnteles cómo lo hicieron y si les gusto el ejercicio. También pregunte acerca de la reacción de los padres y si practicaron algunas veces juntos. Motive a los estudiantes que no hicieron el ejercicio de hacerlo esta semana, y apóyalos con insumos desde las experiencias de los estudiantes que ya lo hicieron.

• Paso 2: "Descubriendo nuestra respiración"

Esta actividad introductoria busca proporcionarles a los estudiantes un primer contacto con su propia respiración antes de que el cuento introduzca la práctica de la Respiración Atenta.

- Comunique a sus estudiantes las siguientes indicaciones: Cuando les diga "uno": ¡saltan! Cuando les diga "dos": ¡corren en el puesto! Cuando les diga "tres": den una vuelta.

→ Si en su salón no hay suficiente espacio para hacer este ejercicio, puede utilizar cualquier otra estrategia que les intensifique la respiración a los estudiantes. Si no encuentra ninguna opción dentro o fuera del salón, puede dejar el paso 2 e iniciar directamente con el cuento. Lo mismo si siente que este ejercicio agitaría a sus estudiantes demasiado para poder seguir después.

- Trabaje con éstos números muy rápido de manera que sus estudiantes logren activar su cuerpo y suba la frecuencia cardíaca.
- Después de parar, pídale que observen las sensaciones en su respiración: qué ritmo tiene, qué intensidad tiene.
- Pídale que observen como la respiración se va regulando y así también al cuerpo que vuelve poco a poco al estado de reposo.
- Reflexión: ¿Cómo se sienten? ¿En qué otras ocasiones le pasa eso a su cuerpo?
- Cuénteles que van a seguir con el cuento de Beto, y que allí también la respiración jugará un rol importante.

• Paso 3: Cuento de un Niño Distraído (parte 3)

Lea la parte 3 del cuento utilizando un tono de voz sereno y llamativo. Siga promoviendo la participación activa de sus estudiantes a través de las preguntas marcadas con flechas.

• Paso 4: Segunda práctica (Respiración Atenta)

Después de haber leído el cuento a sus estudiantes, invítelos a aplicar la segunda práctica; la Respiración Atenta (ver las instrucciones).

• Paso 5: Cierre y tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Dígales que van a trabajar con esta nueva técnica diariamente en los próximos días.

Tarea personal: Les puede recordar estar atentos a sus estados mentales, y que pueden aplicar la práctica de la Respiración Atenta en los momentos cuando creen que les puede ayudar a sentirse más tranquilos y felices. Un momento perfecto para practicarla es ya acostado antes de dormir (además ayuda a dormirse).

Tarea en familia: Invítalos a que expliquen la práctica de la Respiración Atenta a sus familiares, y que ojalá practiquen un poco juntos.

Importancia de la Práctica Diaria

Es importante que repita la práctica de la Respiración Atenta una vez al día por 1-2 minutos tal como antes lo hizo con la Escucha Atenta. También puede combinar las dos prácticas si siente que los estudiantes así lo prefieran (utilizando la Escucha Atenta como introducción y la Respiración Atenta como práctica principal y cierre).

Lo más simple y provechoso es seguir facilitando la práctica al inicio de la jornada, o simplemente en el momento de recibir a los estudiantes. Estando en la tercera semana del currículo ya debería constituir una rutina que agrade a todo el grupo (y que le exigen los estudiantes en caso que un día Usted se olvida de facilitarla).



"Las clases de RESPIRA me parecen muy chéveres, porque en realidad pues como somos todavía niños pequeños nos gusta correr pero nos estresamos y esas cosas y pues creo que esto nos ayuda a mejorar un poquito el comportamiento, para estar más juiciosos estudiando y más calmados porque normalmente en las clases de los niños de primaria todo es alterado, en cambio cuando comenzamos a hacer esas clases comenzaron a hacer mas calmadas."

Estudiante de Bogotá

Las Aventuras de un Niño Distráido

(Parte 3)

Animado por el encuentro con el Conejo Atento, Beto continuó su viaje y llegó a un bosque con árboles muy altos. Los miró desde abajo y pensó que le encantaría montarse en uno. ¿Pero cómo podría hacerlo? Todos los árboles eran tan altos que las primeras ramas estaban ya inalcanzables para él.

Buscando alguna manera de subirse al árbol que había escogido, escuchó una voz detrás de él: “¿Quieres subir a éste árbol? Está un poco alto para ti... ¿Quieres que te ayude?”

Cuando Beto se giró vio un animal grande, muy peludo, con brazos y piernas largas.



¿Qué animal creen que se encontró Beto?

¡Era una gorila! Al principio Beto se asustó por el tamaño de la gorila y porque siempre pensó que los gorilas eran animales muy bravos, pero al mirarla a los ojos sintió mucha tranquilidad. ¡Tenía una mirada muy dulce!

Beto se sintió feliz de poder subir al árbol con la gorila. Ella lo agarró del brazo, lo apretó contra su gran barriga y empezó a subir, se agarró de cada rama con una agilidad increíble, y así, en un segundo, estaban en la copa del árbol. Con mucho cariño la gorila ayudó a Beto a sentarse en una rama y le dijo: “¡Ahora me presento: Me llamo Gorila Tranquila!”

Beto se sorprendió y le preguntó con los ojos muy abiertos:

“¿Gorila Tranquila? Sabes, hasta ahora me daban miedo los gorilas, no podía imaginarme que podrían estar tan tranquilos como tú”.

La gorila sonrió y le contestó:

“Sí, eso es cierto. Como otros gorilas, durante mucho tiempo yo tampoco podía controlar mis emociones y me sentía de mal genio e inquieta. Muchas veces grité o me puse brava. ¿A ti te ha pasado eso?”

“Síiiiiii”, gritó Beto con emoción. Y se puso un poco triste:

“Le grité a Hilda y ella ya no quiere ser mi amiga”.

“No te preocupes, yo te ayudaré entonces”, le dijo la gorila. “Hace algún tiempo descubrí que puedo poner mucha atención a mi respiración para calmarme. Cuando me siento muy ansiosa, de mal genio o brava, cierro mis ojos y siento cómo el aire va llenando mi gran barriga. Luego siento cómo ese aire sale poco a poco. ¿Te gustaría intentarlo conmigo?”



*¿Qué sienten, ¿les gustaría aprender con la Gorila Tranquila?
Entonces, ¿cuál es la práctica que le mencionó a Beto?*

**Facilite la práctica de la Respiración Atenta
con sus estudiantes (ver instrucciones)**



Terminando el cuento después de la práctica:

Después de haber practicado con la gorila Beto le dijo:

"¡Muchas gracias Gorila Tranquila! ¡Pondré en práctica lo que me enseñaste para estar más calmado y no ponerme bravo o inquieto!"... y siguió su camino para encontrarse con más animales.



¿Les gustó ésta parte del cuento que acabamos de leer?

¿Creen que la práctica de la Gorila Tranquila también nos sirve?

... en los días en adelante estaremos entonces practicándola a menudo...

Práctica de la Gorila Tranquila: La Respiración Atenta

Facilitándola por primera vez durante la sesión 3:

- Vamos a aprender la práctica de la Gorila Tranquila. Todos nos sentamos en la postura de la montaña que ya aprendimos. ¿Cómo es?
- Los gorilas a veces pueden ser inquietos e incluso se pelean, pero para evitar eso la Gorila Tranquila ha aprendido a observar su respiración para calmarse y estar tranquila de nuevo. Vamos entonces hacer lo mismo nosotros para aprender la técnica de la Gorila Tranquila.
- Pongan sus manos encima de la barriga. Ahora, vamos a sentir como el aire la hace subir y bajar lentamente. Vamos a ver si lo pueden sentir. Inspiramos... y expiramos... inspiramos... y expiramos (→ *practique con ellos alrededor de 20-30 segundos. Para ayudar a sus estudiantes, puede acompañar las palabras "inspirar" con un movimiento suave de la mano hacia arriba, y las palabras "expirar" con un movimiento suave de la mano hacia abajo*).
- ¿Cómo les fue? ¿Pudieron sentir el movimiento del aire entrando y saliendo? (→ *deje que 3-4 niños comparten su experiencia*)
- *Repita el ejercicio 2-3 veces según la dinámica del grupo*
- ¿Cómo les fue ésta vez? ¿Descubrieron algo nuevo? (→ *deje que 3-4 niños comparten su experiencia*)
- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos las manos en la barriga cada vez que queramos recordar esta práctica de la respiración atenta.

Repitiéndola como práctica diaria:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1) Introducción: | Recordar la práctica por el animal (Gorila Tranquila), el nombre (Respiración Atenta) o la señal (mano en barriga) |
| 2) Preparación: | Sentarse en la postura de la montaña |
| 3) Práctica: | Sentir el movimiento de la respiración en el vientre |
| 4) Reflexión: | ¿Cómo se sintieron hoy con ésta práctica? |



ATENCIÓN: Para evitar y resolver mareos y malestares

La observación de la respiración es una práctica muy poderosa que puede mover muchas cosas al interior del estudiante o de cualquier persona practicándola. Esto es beneficioso para los cambios que se buscan fomentar con la práctica, pero nos obliga a estar muy cuidadosos con los posibles efectos secundarios de la práctica. Aunque se manifiestan en muy pocas personas (podría haber 1 o 2 estudiantes en su salón), hay que prestarles toda la atención para evitar una agravación, y darles a estos estudiantes unas alternativas concretas y válidas para que puedan practicar la atención plena evitando éstos efectos no deseados.

Efectos no deseados:

En general éstos se manifiestan a través de una sensación de mareo, vértigo u otro tipo de malestar en el momento mismo, lo que significa que deberían desaparecer de inmediato cuando se deja de practicar. A continuación presentamos algunas posibles razones de estos efectos y las estrategias más efectivas para evitarlos.

Posibles razones:

1) La explicación más común de estos malestares es el cambio en el *volumen de oxígeno*. Al observar la respiración, algunos niños estarán esforzándose demasiado y empiezan a controlar la respiración, dejando entrar menos aire que cuando no estén atentos a su propia respiración. Puede ocurrir también el contrario; si hay niños que normalmente no respiran muy bien, su respiración se podría regular naturalmente a través del ejercicio, y les llegará mucho más aire que antes. En ambas ocasiones el cambio del volumen de aire puede causar una sensación de mareo.

2) Otra posible razón es que la cercanía con la respiración conecta al estudiante con una *emoción negativa del pasado*. La respiración está estrechamente ligada con nuestras emociones,

de tal manera que cada emoción influye de alguna manera particular en nuestra respiración (por ejemplo, un susto grande nos hace parar de respirar por algunos segundos). Entonces al revivir un cierto tipo de respiración y además estar atento a ello, se puede establecer una conexión con la emoción vivida, lo que de nuevo puede causar mareo o malestar.

3) Una tercera posible explicación es que la observación de la respiración es algo muy *abstracto y desenfocado* para los niños, y particularmente para los niños más pequeños. No están acostumbrados a éste tipo de experiencias, y entonces su cuerpo responde con algún malestar para expresar su inconformidad con la experiencia.

Soluciones sugeridas:

1) Una primera estrategia ya integrada en el currículo se encuentra en la *observación de la respiración en el vientre (con las manos sobre él)* y no en la entrada de la nariz. El movimiento del vientre es mucho más tangible, concreto y físico que el flujo de aire entrando y saliendo por las fosas nasales.

2) Una segunda estrategia consiste en *mantener los ojos abiertos* durante la práctica (por ejemplo mirando al pupitre o al piso). Esto permite que los estudiantes tengan un ancla conocido al cual se pueden “agarrar” mientras que sigan observando su respiración.

3) En caso de que persista la sensación de mareo aunque la respiración se esté observando en el vientre y con los ojos abiertos, se puede *volver a la práctica de la Escucha Atenta* como alternativa ya conocida que no debería generar estos efectos no deseados. Es más provechoso que cada estudiante pueda practicar sintiéndose bien y confortable en lugar de forzar una práctica en particular que le causa malestar.

Notas:

Sesión 4

→ Aprox. 25 min

A. Introducción y objetivos

Esta cuarta sesión busca profundizar lo que se aprendió en la tercera sesión la semana anterior. Se introduce y entrega el Afiche de la Respiración para trabajar el tema de los dos Usos de la Respiración.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad los diferentes elementos de la sesión y eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementarlos de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Tener a mano un afiche de respiración para cada estudiante de su salón. Si lo siente necesario, enrollarlos para que los lleven más fácilmente a su casa.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar esta sesión:

• Paso 1: Experiencia de la tarea semanal

Invita a sus estudiantes a que cuenten a todo el grupo como les fue con la tarea de explicar la práctica de la Respiración Atenta a sus familiares. Pregúnteles acerca si practicaron algunas veces juntos. Motive a los estudiantes que no hicieron el ejercicio de hacerlo esta semana (la temática de esta sesión les ayudará en eso - ver adelante).

• Paso 2: Segunda Práctica (Respiración Atenta)

Facilite la práctica original haciendo un puente desde la conversación anterior. Es un buen momento para subrayar que es importante practicar frecuentemente.

• Paso 3: Afiche 1 - Los 2 usos de la respiración

Después de la práctica dirija la Temática de manera más espontánea que pueda, utilizando la hoja de instrucciones para orientarse en la estructura. Realice las pausas de reflexión que se sugieren para hacer las preguntas (marcadas con una flecha) y así promover al máximo la participación activa de sus estudiantes.

• Paso 4: "La puerta de la respiración"

Introduzca la siguiente actividad complementaria después de la práctica para profundizar la experiencia de sus estudiantes:

- Pida a sus estudiantes que se sienten otra vez en la postura de la montaña con los ojos cerrados.
- Invíteles a que lleven la atención a la respiración tal como lo hicieron en la práctica.
- Explíqueles que el vientre es cómo la habitación adónde va el aire, y entonces les haces la pregunta: "¿Y dónde estará la puerta para entrar y salir?"
- Les confirma que si es la nariz, y que ahora presten atención a cómo el aire entra y sale por esta puerta.
- Déjeles practicar un tiempo, y al final invíteles a tomar dos respiraciones profundas (*no se sugiere más para que los niños no se mareen*).
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sintieron? ¿De qué se dieron cuenta?

• Paso 5: Cierre y tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Puede mencionar también que la próxima semana van a aprender una nueva técnica.

Tarea personal: Les puede recordar estar atentos a sus estados mentales, y que pueden aplicar la práctica de la Respiración Atenta cuando sienten que su mente está turbia (primer uso del afiche). Sin embargo, incluso cuando se sienten bien es muy útil concentrarse 1-2 minutos al día en su respiración para fortalecer la mente para el futuro (segundo uso del afiche).

Tarea en familia: Invítales a que lleven el afiche a casa y expliquen los dos usos de la respiración a sus familiares. En lo ideal el

afiche debería colgarse en algún sitio bien visible, por ejemplo en el pasillo o la cocina, para que todos la vean y practiquen juntos.

Importancia de la Práctica Diaria

Es importante que siga facilitando la práctica de la Respiración Atenta una vez al día, sea con la mano en el vientre u observando las entradas de la nariz, o dejándole escoger a cada estudiante. La práctica se puede iniciar y cerrar con el gong de tal manera que se combine con la Escucha Atenta.



“Cuando alguno de los compañeros tiene rabia, ahora intentamos calmarlo recordando la imagen de la botella y le decimos: “¡Limpie, limpie el agua!”. A mí me sirve mucho acordarme de la botella cuando estoy de mal genio porque me acuerdo que puedo respirar para limpiarme y así no meterme a pelear.”

Estudiante de Tumaco

Afiche 1:

Los dos Usos de la Respiración

A. Introducción

1. Tome la botella entre las manos y pregunte a sus estudiantes qué recuerdan de lo que aprendieron sobre ella hasta ahora. Pregunte también acerca del cuento y qué es lo que explica la Gorila Tranquila acerca de la respiración. Converse abiertamente con los estudiantes para recordar y conectar lo que aprendieron durante las primeras 3 sesiones.

B. Los dos usos de la práctica de la Respiración Atenta

2. Siguiendo la conversación, explique a sus estudiantes que la práctica de la Respiración Atenta nos sirve para cuando estamos muy agitados o bravos, porque en estos momentos nuestra respiración se hace más fuerte. Entonces se puede poner la atención en la respiración, por ejemplo contando 10 respiraciones, lo que ayuda a calmarnos.
3. Explíqueles entonces paso por paso como se aplica esta técnica, utilizando los mismos cuatro pasos del afiche, pero aún sin sacar el afiche (por ejemplo utilizando el tablero):

- 1) *Momento de rabia*
- 2) *Darse cuenta de la rabia*
- 3) *Respirar 10 veces*
- 4) *Actuar con calma*

4. Converse un poco con sus estudiantes acerca de cómo en adelante podrían aplicar esta nueva técnica, por ejemplo identificando situaciones diversas en las cuales podría servir. Es importante encontrar y conversar situaciones muy reales para ellos.
5. Al cerrar la conversación acerca del primero uso, explíqueles también el segundo camino del afiche, de nuevo primero en el tablero o de cualquier otra forma visual sin sacar el afiche todavía. Menciónese que esto es lo que aprendieron la semana pasada y lo que acaban de practicar justo antes:

- 1) *Tomarse una pausa*
- 2) *Observar la respiración*
- 3) *Re-enfocar si hay distracción*
- 4) *Retomar lo que estuvo haciendo antes*

6. Invítales a practicar el ejercicio “La puerta de la respiración” para aplicar e interiorizar el segundo camino del afiche. Después invítales a identificar situaciones diversas en las cuales les podría servir esta segunda aplicación (*antes de dormir, en un descanso, etc.*)

C. Distribución del Afiche

7. Para cerrar la conversación, distribuya el afiche a todos los estudiantes y vuelva a explicar la diferencia entre los dos usos. Haga énfasis en el significado de cada imagen. Invítelos entonces a llevar el afiche a casa y a explicar lo aprendido a sus familiares para que también practiquen según las instrucciones (ver paso 5: Cierre y tareas).

Sesión 5

→ Aprox. 20 min

A. Introducción y objetivos

Esta quinta sesión tiene la misma estructura como la sesión 3: Inicia con una actividad somatosensorial introductoria para después seguir con el cuento, el cual introduce la tercera práctica (la Relajación del Cuerpo). El objetivo principal es motivar a los estudiantes a que la descubren y practiquen para beneficiarse de ella.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad el cuento, igual que la nueva práctica y el ejercicio presentado en ésta hoja para eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementarlos de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar ésta sesión:

• Paso 1: Experiencia de la tarea semanal

Invita a sus estudiantes a que cuenten a todo el grupo como les fue con la tarea de presentar el afiche de respiración a sus padres. Pregúntales cómo lo hicieron y cómo reaccionaron sus familiares. También pregunte acerca si practicaron algunas veces juntos. Motive a los estudiantes que no hicieron el ejercicio de hacerlo ésta semana.

• Paso 2: "Manteniendo nuestro equilibrio"

Esta actividad introductoria busca proporcionarles un acercamiento con su propio cuerpo antes de introducir la práctica de la Relajación del Cuerpo:

- Pida a sus estudiantes que se paren al lado de sus pupitres o sillas.
- Invíteles a que hagan "el gallo dorado parado en una pierna": Que busquen estar parado en una sola pierna mientras que intenten cerrar los ojos por algunos segundos. Motíveles que lo intenten lo mejor que puedan.
- Invíteles a que sientan el equilibrio en el propio cuerpo.
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué pasó con el equilibrio en sus cuerpos?

• Paso 3: Cuento de un Niño Distráido (parte 4)

Lea la parte 4 del cuento utilizando un tono de voz sereno y llamativo. Siga promoviendo la participación activa de sus estudiantes a través de las preguntas marcadas con flechas.

• Paso 4: Tercera práctica (Relajación del Cuerpo)

Después de haber leído el cuento con sus estudiantes, invítelos a aplicar de una vez la práctica de la Relajación del Cuerpo (ver las instrucciones).

→ Después de la práctica puede introducir una pequeña conversación acerca de sus diferentes usos. ¿Será para momentos de agitación fuerte? ¿O más bien para momentos de relativa calma? ¿O por si acaso ambas situaciones igual que la Observación de la Respiración?

Posible respuesta: El ejercicio completo con los estiramientos es más para cualquier momento en el día, pero la tensión y después relajación del cuerpo entero puede ayudar en momentos de gran tensión (ver página 50).

• Paso 5: Cierre y Tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Dígalos que van a trabajar con ésta nueva técnica diariamente en los próximos días.

Tarea Personal: Les puede recordar estar atentos a sus estados mentales, y que pueden aplicar la práctica de la Respiración Atenta en los momentos en los cuales están muy agitados, más la práctica de la Relajación del Cuerpo cuando sienten que están muy tensos y les haría bien relajarse.

Tarea en Familia: Tal como en las sesiones anteriores, invite a los estudiantes a que expliquen lo aprendido a sus familiares, y que les inviten a practicar con ellos.

Importancia de la Práctica Diaria

Introduzca la Relajación del Cuerpo como la nueva práctica diario, facilitándola todos los días al inicio de la jornada. Si le parece oportuno, puede agregarle la práctica de la Escucha Atenta o Respiración Atenta después de la práctica de relajación para profundizar la experiencia.



- Adulto: ¿Y sientes que a ti te ha servido para calmarte? ¿O será que solo es útil para Beto?
- Estudiante: Si a mí. Y toca enseñárselo también a los papás para que cuando estén muy bravos y no se puedan calmar enseñarles para que lo hagan y no se pongan así bravos.
- Adulto: ¿Y les ha gustado? ¿Lo hacen contigo?
- Estudiante: Si, y lo hacen con mi hermanito pequeño y mi mamá. Lo pone en el piso y lo tiene de las manos sentado.
- Adulto: ¿Y le ha parecido chévere?
- Estudiante: Si pero mi hermanito cada rato abre los ojos. Y con mi abuelita también...
- Adulto: ¿Y tienes algún ejemplo de cuando lo hizo tu familia?
- Estudiante: Un día mi abuelita tenía que hacer un evento pero la trajeron la comida muy tarde, y ella se estreso y yo le enseñé.
- Adulto: ¿Y cómo le enseñaste? ¿Le enseñaste algún ejercicio de algún animal?
- Estudiante: Todos, todo para que se relaje.

Estudiante de Bogotá

Las Aventuras de un Niño Distráido

(Parte 4)

Después del encuentro con la Gorila Tranquila, Beto continuó su viaje a pasos de gigante hasta llegar a la selva en donde decidió sentarse un rato. Llevaba muchas horas de camino y se dio cuenta de que su cuerpo estaba tenso y cansado. Se acomodó en el suelo y de repente sintió que algo le subía por el brazo. Era un animal pequeñito, verde y sin patas que se encogía y estiraba para moverse.



¿Qué animal creen que se encontró Beto?

¡Era un gusanito! El gusanito saludó a Beto y le dijo:

"¡Hola! Me llamo Gusano Resortico, perdón que pase por acá, pero como sé que no eres de este lugar quise darte la bienvenida."

A Beto le causó mucha simpatía el pequeño gusanito, le agradeció por la bienvenida y le contó que venía desde muy lejos. *"Puedo notarlo"*, dijo el gusanito, *"tu cuerpo está muy tenso"*.

"Sí", afirmó Beto, *"esta sensación también la tengo cuando me siento agitado, e incluso cuando estoy triste. La verdad, quisiera sentirme feliz y alegre como antes"*.

"¡Aaaaahhhhh!", exclamó el gusanito, *"yo sí que puedo ayudarte. A veces me pasa algo parecido, pero descubrí que cuando me siento muy agitado o con alguna tensión en el cuerpo, puedo estirarme muy largo, y después contraer y relajar todo mi cuerpo, y así me siento mucho mejor. ¿Te gustaría intentarlo conmigo?"*



*¿Qué sienten, ¿les gustaría aprender con el Gusano Resortico?
Entonces, ¿cuál es la práctica que le mencionó a Beto?*

**Facilite la práctica de la Relajación del Cuerpo
con sus estudiantes (ver instrucciones)**



Terminando el cuento después de la práctica:

Después de haber practicado con el Gusano Beto le dijo:

"¡Gracias Gusano Resortico! ¡Pondré en práctica lo que me enseñaste para estirar, contraer y relajarme y así sentirme mucho mejor en mi cuerpo!", y siguió su camino.



*¿Les gustó esta parte del cuento que acabamos de leer?
¿Creen que la práctica del Gusano Resortico también nos sirve?
... en los días en adelante estaremos entonces practicándola a menudo...*

Práctica del Gusanito Resortico: Relajación del Cuerpo

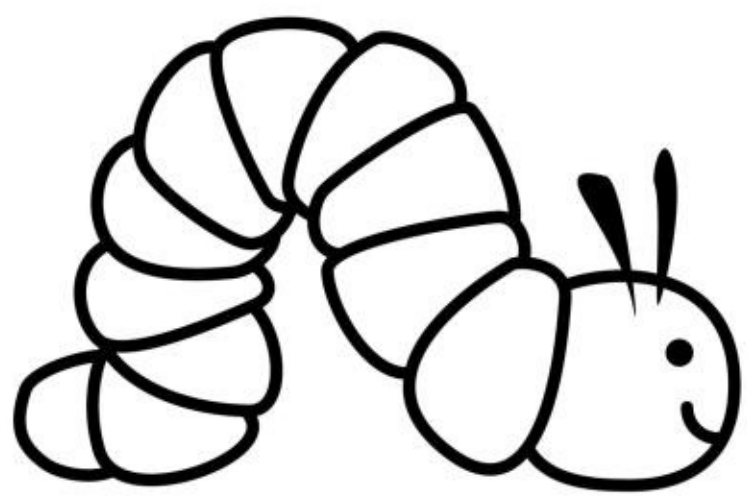
Facilitándola por primera vez durante la sesión 5:

- Vamos a aprender la práctica del Gusanito Resortico. Nos ponemos todos de pie. *(al lado o detrás de los pupitres en caso que hay poco espacio en el salón. Si es detrás de los pupitres, no se podrá facilitar el segundo estiramiento con los brazos hacia los pies).*
- Inhalamos y vamos estirando los brazos hacia arriba, imaginamos que las manos quieren llegar al techo.
- Ahora vamos llevando las manos hacia los pies. Soltamos todo el tronco y dejamos que la cabeza y los brazos se descuelguen completamente.
- Inhalamos y vamos a pararnos nuevamente, pero muy despacio, vertebra por vertebra, no hay afán de llegar arriba, sientan con mucha atención el movimiento hasta que la cabeza se incorpora *(espere a que todos sus estudiantes lleguen arriba).*
- Observamos un segundo cómo se sienten las plantas de los pies en el piso. *(déjeles observar algunos segundos).* Y ahora observamos nuestra respiración, ¿sienten como la respiración les mueve el vientre?
- Vamos a girar en círculo nuestros dos hombros, primero en el sentido hacia adelante. Vamos girando lentamente y sin tensionarnos *(girando los hombros 3-4 veces en este sentido).* Ahora cambiamos la dirección, vamos en el sentido hacia atrás, de nuevo lento y suavemente *(girando los hombros 3-4 veces en este sentido).*
- Para poder moverse, el Gusanito Resortico tiene que tensionar su cuerpo, entonces nosotros vamos a hacer lo mismo. Empecemos primero con una sola mano *(alzarla al aire).* Para esto, hagan un puño lo más fuerte que puedan, ¡asi! *(mostrándoles).* Es como si tuvieran una semilla que quieren espichar. Todos hacemos los puños en ambas manos, más fuerte, más fuerte... y soltamos, dejando las manos tranquilas y relajadas.
- Ahora vamos a dar un paso más. En lugar de hacer sólo un puño con las manos vamos a tensionar todo nuestro cuerpo. Hagámoslo todos juntos. Nos tensionamos, más fuerte, más fuerte... y soltamos, dejando nuestro cuerpo tranquilo y relajado. *(soltando completamente, también el aire. Si todos participan, se puede incluso "escuchar" la relajación por las expiraciones fuertes).*
- *Repita el ejercicio 2-3 veces según la dinámica del grupo*

- ¿Cómo les fue? ¿Qué pasó cuando tensionaron y relajaron todo su cuerpo?
(deje que 3-4 niños compartan su experiencia)
- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos los brazos a los lados del cuerpo cada vez que queramos recordar esta práctica de relajar el cuerpo.

Repitiéndola como práctica diaria:

- | | |
|-------------------------|--|
| 1) Introducción: | Recordar la práctica por el animal (Gusanito Resortico), el nombre (Relajación del Cuerpo) o la señal (brazos al lado) |
| 1) Preparación: | Ponerse de pie al lado o detrás del pupitre |
| 2) Práctica: | Tensionar todo el cuerpo... ¡y soltar! (2-3 veces) |
| 3) Reflexión: | ¿Cómo se sintieron hoy con ésta práctica? |



Sesión 6

→ Aprox. 20 min

A. Introducción y objetivos

Esta sexta sesión busca principalmente profundizar lo que se aprendió en la quinta sesión la semana anterior. En su estructura es idéntica a la sesión 2, y también se repite la misma primera actividad (“¿Cómo está mi mente ahora?”), aunque con algunas modificaciones para profundizarla mucho más.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad los dos ejercicios presentados en ésta hoja y eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementarlos de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Tener a mano la misma botella de plástico con agua y arena o escarcha para poder implementar el primer ejercicio.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar ésta sesión:

• Paso 1: Experiencia de la tarea semanal

Invita a sus estudiantes a que cuenten a todo el grupo como les fue con la práctica con sus familiares en casa. Pregúnteles cómo recibieron la nueva práctica de la Relajación del Cuerpo, si les ha gustado o no, si están practicando junto con sus hijos, etc. Si un niño no ha sido exitoso en convencer a sus familiares es importante darle la oportunidad de contar de su propia práctica personal (la cual no depende de la voluntad de los demás miembros de la familia). Siempre busque apoyar y motivar a los estudiantes en sus esfuerzos adelantados.

• Paso 2: “¿Cómo está mi mente ahora?”

Esta actividad introductoria busca darles a los estudiantes otra oportunidad para identificar su propio estado mental, además de fortalecer su lenguaje emocional.

- Muestre la botella con el agua y la arena a los estudiantes. Procure no agitarla antes de la sesión para que pueda mostrar el estado tranquilo y transparente del agua.
- Pregúnteles a sus estudiantes si recuerden lo visto en las dos primeras sesiones. ¿Qué representa la botella? ¿Qué representa el agua limpia, y qué el agua sucia? Si debería ser necesario, ayúdeles a reconstruir el significado de los diferentes estados.
- Ahora pregúnteles cómo están ellos en este momento: ¿Con la mente tranquila, o más bien agitada? Déjeles pensar primero antes que algunos estudiantes compartan.
- Invítelos a compartir cómo se ha sentido su mente en la semana. ¿En qué momentos la sintieron sucia/agitada? ¿En qué momentos la sintieron limpia/en calma?
- Como se trata ya de la tercera vez que hacen este ejercicio, busque ir un poco más profundo con ellos. El objetivo es descubrir emociones y estados de ánimo muy diferentes, no sólo tranquilo versus agitado.
- Indíqueles que es natural que sintamos todas estas diferentes emociones. Lo importante es darnos cuenta.
- Posteriormente pregunte cómo ha sido la experiencia con las prácticas cortas durante las últimas semanas. ¿Cómo se han sentido? ¿Ha sido fácil? ¿Difícil? ¿Se han dado cuenta de algo durante o después de hacer la práctica? ¿Creen que las prácticas les son útiles para su vida? Converse con ellos...
- Si lo siente necesario, coménteles de nuevo los diferentes beneficios de las prácticas. También les puede dar retroalimentación acerca de los cambios que Usted notó en ellos. Esto puede ser muy motivador para todo el grupo.

• Paso 3: Tercera práctica (Relajación del Cuerpo)

Facilite la práctica original haciendo un puente desde la actividad anterior.

→ Después de la práctica, si no lo hizo ya en la sesión anterior, introduzca una pequeña conversación acerca de sus diferentes usos. ¿Será para momentos de agitación fuerte? ¿O más bien para momentos de relativa calma? ¿O por si acaso ambas situaciones igual que la observación de la respiración? ¿Quién tiene un ejemplo de cuándo y cómo aplicó la práctica durante la semana pasada? Etc.

Posible respuesta: El ejercicio completo con los estiramientos es más para cualquier momento en el día, pero la tensión y después relajación del cuerpo entero puede ayudar en momentos de gran tensión.

• Paso 4: "Sintiendo la lombriz"

Introduzca la siguiente actividad complementaria después de la práctica para profundizar la experiencia de sus estudiantes:

- Pida a sus estudiantes que se sienten en la conocida postura de la montaña con los ojos cerrados.
- Invíteles a que durante unos segundos sientan sus manos sin tocarlas o moverlas.
- Pídale que de nuevo abran sus ojos para mirar las instrucciones que siguen.
- Muéstreles como usted se pone el dedo índice de la mano derecha sobre el dedo corazón de la mano izquierda para ir subiendo lentamente como una lombriz por todo el dorso de la mano hasta el brazo, el codo y hasta llegar al hombro, sintiendo cada milímetro de la piel.
- Invíteles a que hagan lo mismo con toda la atención, idealmente con los ojos cerrados.

Lo importante es que sientan cómo el dedo acaricia la piel y las diferentes sensaciones físicas que esto les puede causar.

- Puede hacerles repetir el mismo ejercicio con el segundo brazo, también puede ser desde arriba hacia abajo (del hombro hacia la mano). Otra variación es hacerlo en parejas, pero sólo si el grupo está bien concentrado.
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sintieron? ¿Qué descubrieron? ¿Sintieron su mente limpia como el agua o más bien turbia con esta experiencia?

• Paso 5: Cierre y tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Puede mencionar que la próxima semana van a aprender una última técnica que les encantará.

Tarea Personal: Usted sentirá cual podría ser la tarea más relevante para ellos según sus contribuciones y como les ha ido con todo el proceso hasta aquí. Es bueno ponerles retos para que se motiven; ¡sea creativo!

Tarea en Familia: Siga motivándoles a que expliquen lo aprendido a sus familiares y que busquen a practicar junto con ellos. Apoye a los estudiantes que lo requieran, por ejemplo buscando nuevas estrategias.

Importancia de la Práctica Diaria

Siga facilitando la Relajación del Cuerpo durante otra semana, si posible una vez al día. La puede combinar con cualquiera de las otras prácticas ya aprendidas. Usted ya tiene un conocimiento profundo acerca de cómo sus estudiantes reciben las prácticas; utilícelo para ir profundizando la práctica cada día.



Sesión 7

→ Aprox. 15 min

A. Introducción y objetivos

Esta séptima sesión tiene la misma estructura como las sesiones 3 y 5: Inicia con una actividad somatosensorial introductoria para seguir con el cuento que ofrecerá a sus estudiantes un acercamiento a la emoción de la gratitud. Así mismo se introduce la cuarta práctica de atención plena de este currículo: enviar Buenos Deseos y desarrollar Gratitud. El objetivo principal es motivar a los estudiantes a que la descubren y practiquen para beneficiarse de ella.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad el cuento, igual que la nueva práctica y el ejercicio presentado en esta hoja para eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementarlos de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar esta sesión:

• Paso 1: Experiencia de la tarea semanal

Recoge la experiencia de sus estudiantes acerca de las tareas que usted les dio al final de la última sesión. Utilice este espacio para conversar libremente con ellos.

• Paso 2: "Prendiendo velas de bondad"

Esta actividad introductoria busca proporcionarles un primer acercamiento al principio de la bondad antes de introducir la práctica de los Buenos Deseos y la Gratitud. La efectividad de esta actividad depende mucho de cómo se la "facilita" a sus estudiantes:

- Pida a sus estudiantes que se sienten en la postura de la montaña silenciosa con los ojos cerrados.
- Guíelos con las siguientes instrucciones:
 - Les voy a contar de alguna imagen para que se la imaginen. No digan nada en voz alta, simplemente escuchen y se imaginen lo que les digo.
 - Imagínense que están todos sentados en la oscuridad. *(pausa)*
 - Imagínense que uno de ustedes está llevando una vela, pero que la luz no es suficiente. *(pausa)*
 - Ahora imagínense que todos tienen una vela y la prenden. ¿Ahora cómo es la luz? *(pausa)*
 - Abren los ojos. ¿Cómo se sintieron?
- Explíqueles que un buen deseo para alguien cercano (o lejano) es como una vela: una persona puede hacer una gran diferencia si le desea lo mejor para alguien más, pero si todos deseamos lo mejor para todos entonces si podemos cambiar al mundo entero.
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Ustedes creen que podemos hacerle feliz a alguien mandándole buenos deseos?

• Paso 3: Cuento de un Niño Distraído (parte 5)

Lea la parte 5 del cuento utilizando un tono de voz sereno y llamativo. Siga promoviendo la participación activa de sus estudiantes a través de las preguntas marcadas con flechas.

• Paso 4: Cuarta práctica (Buenos Deseos y Grat.)

Después de haber leído el cuento con sus estudiantes, invítelos a aplicar de una vez la práctica de Buenos Deseos y Gratitud (ver las instrucciones).

• Paso 5: Cierre y tareas

Para cerrar puede preguntar a sus estudiantes si les gustó la actividad de hoy, y si creen que les ha servido. Dígales que van a trabajar con esta nueva técnica diariamente en los próximos días.

Tarea Personal: Les puede recordar estar atentos a sus estados mentales, y que pueden aplicar la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud cuando sienten que su mente está turbia o simplemente cuando sienten que les haría bien pensar en alguien que quieren mucho. También invítalos a practicar las demás prácticas. Motíveles a decidir cada vez cual práctica les serviría más en alguna situación particular.

Tarea en Familia: Invite a los estudiantes a que expliquen también esta práctica a sus familiares y que busquen a practicarla junto con ellos. Es un ejercicio muy bonito porque justamente los miembros de la familia son algunas de las personas a quienes uno puede mandar buenos deseos. Es perfecta para practicarla antes de acostarse, por ejemplo junto con la Respiración Atenta.

Importancia de la Práctica Diaria

Introduzca la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud como la nueva práctica diaria, facilitándola todos los días al inicio (¿o final?) de la jornada. Si le parece oportuno, puede iniciar con la práctica de la Escucha Atenta o Respiración Atenta antes de llegar a la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud, esto profundizará la experiencia.



"Ya había logrado estimular en un niño bastante complicado en su disciplina, una actitud súper positiva, cuando empiezo a observar como esa conducta comenzó a reproducirse en otros niños, algo así como lluvia de estrellitas que fueron motivando las practicas de respira con mayor frecuencia. Es más, tengo una estudiante con déficit cognitivo, que de un momento a otro ha tomado el ejemplo de su compañero y solicita respeto para la clase, dándoles a los demás, argumentos muy válidos frente sus comportamientos. Ha sido gratificante... he logrado tener clases con unos buenos niveles de trabajo y atención que en realidad no esperaba tan pronto."

Docente de Bogotá

Las Aventuras de un Niño Distráido

(Parte 5)

Tras haberse encontrado con Gusanito Resortico, Beto estuvo más relajado y tranquilo y continuó su viaje hacia la montaña. Al llegar, sintió muchas ganas de dormir en un lugar tranquilo. Exploró el lugar hasta que encontró una pequeña elevación bastante curiosa... ¡se sentía suave y acolchonada! Beto estaba muy contento de haber encontrado un lugar tan cómodo. Estaba descansando cuando de repente sintió que algo se movía. Beto se asustó y pegó un salto a un lado. ¡Uy! ¡Había estado descansando en la pequeña barriga de un animal peludo que adora comerse la miel de las abejas!



¿Qué animal creen que se encontró Beto?

¡Era una osa pequeña y tierna! La osa saludó a Beto y le dijo:
"¡Hola! Me llamo Osa Amorosa. ¿Qué te trae por estas alturas?"

Beto le contó sobre su gran aventura para buscar animales que le ayudaran porque su mente andaba distraída, intranquila y triste, pero que gracias a sus nuevos amigos animales que se había encontrado en el camino, ya se estaba sintiendo mucho mejor.

"¡Me alegra mucho que te hayas encontrado con la ayuda de tantos animales! ¿Y sabes qué? Estoy segura que también puedo darte una idea para ayudar a que te sientas aún mejor."

"¿De verdad?", preguntó Beto emocionado.

"Sí, mira que a mí me pasaba algo parecido, pero mi mamá osa me enseñó que para sentirme mejor y estar más feliz con mis amigos, puedo intentar estar agradecida y ser amorosa con las personas y las cosas que me rodean. Es muy fácil, simplemente le mando buenos deseos a alguien, y después pienso en algo que me haga sentir agradecida. ¿Te gustaría intentarlo conmigo?"



*¿Qué sienten, ¿les gustaría aprender con la Osa Amorosa?
Entonces, ¿cuál es la práctica que le mencionó a Beto?*

*¿Saben qué significa
"estar agradecido"?*



Por ejemplo, Beto se sentía agradecido con sus amigos animales porque gracias a ellos y sus enseñanzas se sentía mejor.

*¿Saben qué significa
"ser amoroso"?*



Por ejemplo, cuando somos amables con las personas, cuando les deseamos lo mejor desde nuestro corazón.

**Facilite la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud
con sus estudiantes (ver instrucciones)**



Terminando el cuento después de la práctica:

Después de haber practicado con la Osa Beto le dijo:

"¡Gracias Osa Amorosa, qué chévere lo que me enseñaste! ¡Lo pondré en práctica para agradecer y ser amoroso con las demás personas!", y siguió feliz su camino. De hecho, estuvo tan feliz que se decidió volver a su casa y a la escuela para ver a sus amigos.



La próxima semana leeremos el fin del cuento...

¿Les gustó esta parte del cuento que acabamos de leer?

¿Creen que la práctica de la Osa Amorosa también nos sirve?

... en los días en adelante estaremos entonces practicándola a menudo...

Práctica de la Osa Amorosa: Buenos Deseos y Gratitud

Facilitándola por primera vez durante la sesión 7:

- Vamos a aprender la práctica de la Osa Amorosa. Todos nos sentamos en la postura de la montaña que ya aprendimos. ¿Cómo es?
- La Osa Amorosa tiene mucho amor y cariño, y le manda ese amor a todos los que conoce. ¿Quieren ustedes hacer lo mismo? Vamos entonces a pensar en alguna persona que queremos mucho y le vamos a enviar muy buenos deseos. Puede ser que le deseemos un día muy bonito, buena salud o cualquier deseo amable que tengan para ésta persona.
(→ déjeles 15-20 segundos para practicar).
- ¿Cómo les fue? ¿A quién le mandaron buenos deseos?
(→ deje que 3-4 niños comparten su experiencia)
- Ahora cada uno va a pensar en alguien o algo que nos hace sentir agradecidos. Podemos estar agradecidos por el sol, por nuestros compañeros o por cualquier otra cosa. (→ déjeles 15-20 segundos para practicar).
- ¿Cómo les fue? ¿Con qué o quién estuvieron agradecidos?
(→ deje que 3-4 niños comparten su experiencia)
- Reflexión: ¿Cómo se sintieron haciendo ésta práctica?
- **Recuerdo visual:** Podemos ponernos la mano en el corazón cada vez que queramos recordar esta práctica de mandar Buenos Deseos y Gratitud.

Repitiéndola como práctica diaria:

- | | |
|-------------------------|---|
| 1) Introducción: | Recordar la práctica por el animal (Osa Amorosa), el nombre (Buenos Deseos) o la señal (mano en el corazón) |
| 1) Preparación: | Sentarse en la postura de la montaña |
| 2) Práctica: | Mandar buenos deseos o sentirse agradecido por algo |
| 3) Reflexión: | ¿Cómo se sintieron hoy con ésta práctica? |



Sesión 8

→ Aprox. 30-40 min

A. Introducción y objetivos

Por ser la última sesión, la estructura cambia respecto a las sesiones anteriores. Consta de tres partes principales: El fin del cuento, una actividad complementaria muy bonita para celebrar lo aprendido a través de éste currículo, y un segundo afiche que recibirán los estudiantes para colorearlo y llevárselo a casa para que sigan motivados en su práctica.

B. Preparación

Antes de realizar la sesión es importante tener en cuenta lo siguiente:

- Leer con anterioridad la secuencia de la sesión de tal manera que tenga una idea global del procedimiento, y eventualmente compartir con otros docentes acerca de cómo implementarla de la mejor manera.
- Definir un día y una hora adecuada para la implementación de la sesión.
- Preparar la silueta de un tronco de árbol en papel para colgarlo en un lugar en el salón.
- Justo antes de la sesión y si su aula lo permite, preparar las sillas en un gran círculo para que la sesión se haga en un ambiente más bonito e íntimo.

C. Implementación

A continuación se presenta paso por paso cómo usted puede implementar ésta sesión:

Paso 1: Experiencia de la tarea semanal

Recoge la experiencia de sus estudiantes acerca de las tareas que usted les dio al final de la última sesión. Utilice éste espacio para conversar libremente con ellos.

• Paso 2: Cuento de un Niño Distruido (parte 6)

Lea la última parte del cuento utilizando un tono de voz sereno y llamativo. Siga promoviendo la participación activa de sus estudiantes a través de las preguntas marcadas con flechas. Al final se hace directamente el puente hacia la próxima actividad.

• Paso 3: "El árbol de la gratitud"

Introduzca la siguiente actividad con el fin de profundizar la experiencia de sus estudiantes acerca de la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud:

- Dígales que entre todos van a construir el árbol de la gratitud (mostrando la silueta del tronco de árbol que ya está colgado en la pared).

→ Si no tiene tiempo para invertir en la preparación del árbol y de las hojas, también puede implementar una *versión simplificada*. Puede ser simplemente "La pared del agradecimiento". El árbol de la un carácter más estético y vivo, pero la importancia del ejercicio está en escribir en las tarjetas a quienes queremos agradecer.

- Ofrezca a sus estudiantes hojas de papel en donde escribirán los nombres de las personas con quienes están agradecidos y a quienes desean que estén bien.

→ En éste momento, y antes de pegar las hojas en el árbol, se podría facilitar la práctica formal de los Buenos Deseos y Gratitud. Esto le da un toque más especial al ejercicio y posteriormente al árbol también.

- Indíqueles a los niños que peguen las hojas alrededor del tronco para formar el follaje del árbol.
- Al final facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sienten? ¿Cómo se siente la mente?
- Ofrezca a sus estudiantes unas hojas a cada uno para que a lo largo de la semana escriban los nombres de otras personas. Hágales saber que el árbol estará a disposición en el salón para que sigan llenándolo de hojas de agradecimiento.

• **Paso 4: Afiche 2 - Los animales de las prácticas**

Agradécelos a los estudiantes por su participación activa en todas las actividades, y dígalos que para terminar el cuento de verdad Usted aún tiene un pequeño regalo para cada uno/a de ellos. Distribuya entonces los afiches e invita a sus estudiantes a colorear los animales según su gusto. Explíqueles que éste afiche será suyo, y que lo pueden llevar a casa para colgarlo al lado de su cama o en cualquier sitio que les guste a ellos.

• **Paso 5: Cierre y tareas**

El mismo afiche que colorean los niños ofrece un cierre bonito para todo el currículo. Además, puede facilitar una conversación que busca identificar y celebrar todo lo aprendido

durante estas 8 semanas. El afiche que reciben y trabajan los estudiantes además define “las tareas” para el futuro: Aplicar las prácticas cuando ellos sienten que les pueden ser de utilidad.

Importancia de la Práctica Diaria

Al haber terminado el currículo, RESPIRA pervive en su aula a través de la práctica diaria. La idea es que sigan aplicando una práctica al día, pero no necesariamente tiene que ser la misma durante dos semanas seguidas. Hay muchas otras maneras que podrían ser más beneficiosos para sus estudiantes (ver la parte ¿Y Ahora Qué?).



Se están llevando a cabo las pruebas ICFES de matemáticas, los estudiantes salen frenéticamente del colegio para llegar a tiempo. “¡Profe la hemos pensado mucho en éstos días! Estamos presentando las pruebas en matemáticas y ¡estamos respirando mucho! Antes de empezar a contestar el examen respiramos y observamos si tenemos la mente turbia, esperamos un poco hasta que estamos más tranquilos y ahí sí respondemos. ¡Es que nos ha servido mucho para pensar más claramente y sentirnos mejor porque esos exámenes lo asustan a uno mucho!”

Estudiantes de Tumaco

Las Aventuras de un Niño Distráido

(Parte 6)

Después de haberse encontrado con todos sus amigos animales, Beto volvió a su escuela después de su largo viaje. Estaba feliz porque había aprendido muchas cosas nuevas de todos los animales que conoció.



*¿Qué animales conoció Beto en su viaje?
¿Qué práctica le enseñó cada animal a Beto?*

Al finalizar su aventura, Beto se sentía muy feliz y agradecido. Entonces recordó la práctica de la Osa Amorosa y pensó: “Voy a agradecer a mis amigos los animales por su ayuda y por todo lo que he aprendido”.



¿Les gustaría ayudarle a Beto a agradecerles a sus amigos los animales por todas las enseñanzas aprendidas en su viaje?

Facilite la práctica de los Buenos Deseos y Gratitud con sus estudiantes (ver instrucciones)



Terminando el cuento después de la práctica:

Igual que ustedes ahora, Beto siguió poniendo en práctica lo que sus amigos le enseñaron y empezó a sentirse mucho más tranquilo y feliz. Ya no peleaba tanto como antes, podía mantener la calma más fácilmente y lograba concentrarse mejor para hacer sus tareas.

A menudo se acordó de Búho Sabio y su explicación de la botella de agua con arena, porque ya había muchos más momentos en los cuales su mente estaba como el agua quieta: limpia y clara. Ahora estaba tan atento y calmado que sus amigos dejaron de pensar que él era un niño distraído.

FIN



*¿Les gustó el fin del cuento?
Aparte de mandarles buenos deseos con nuestra mente, ¿cómo
podríamos agradecerles a nuestros amigos animales por todo lo que
nos enseñaron?
Podríamos escribirles una carta, hacerles un dibujo... ¿qué creen?*

Escuche los insumos de sus estudiantes e introduzca la actividad “El Árbol de la Gratitud”, en la cual se podrán integrar todas las propuestas que surgieron.

Actividades Lúdicas Adicionales

1. Actividad: "Collage de los animales"

→ Para tener presente los animales y sus prácticas

- Objetivo: Crear un gran collage de los animales de las prácticas en una pared del salón para tenerlos a ellos y a sus prácticas más presentes.
- Requerimiento: Tener disponible un espacio grande en una de las paredes del salón.
- Materiales: Hojas blancas, colores, cinta, revistas viejas, tijeras, pegante, etc.
- **Opción 1:** Con la ayuda de imágenes de los animales, los estudiantes dibujan sus propios gusanitos, conejos, gorilas y osos.
- **Opción 2:** Usted puede hacer copias de cada animal y repartir las hojas a sus estudiantes para que los coloreen.
- Lo más provechoso sería dibujar (o colorear) cada animal después de haberlo conocido, para que el collage se vaya completando semana por semana, en lugar de dibujar todos los animales al final.
- Al colocar los dibujos en la pared aprovecha para preguntarles acerca de la enseñanza de éste animal, e idealmente la practican de una vez con todo el grupo.

2. Actividad: "Un lugar bonito para practicar"

→ Motivando a los estudiantes a practicar en casa

- Objetivo: Motivar a los estudiantes a que apliquen las prácticas también por su propia cuenta, sea en la casa o en cualquier otro lugar.
- Requerimiento: Ninguno
- Materiales: Una hoja blanca por estudiante y colores.
- Al terminar cualquiera de las prácticas de atención plena ofrece a tus estudiantes una

hoja de papel (también puede ser en cualquier otro momento, por ejemplo la clase de arte).

- Pídeles que imaginen un lugar en donde podrían practicar ésta misma práctica en su casa o cualquier otro lugar que les guste.
- Después pídeles que pinten ese lugar y que lo compartan con sus compañeros.
- Recuérdeles que éstas prácticas les pertenecen a ellos, y que las pueden utilizar cuando y dónde crean que les sean útiles.
- Si quieres, puedes facilitar una reflexión con ellos acerca de en qué momentos les podría servir cuál práctica específica.

3. Actividad: "Saboreando mi masmelo"

→ Experiencia somatosensorial basado en el gusto

- Ofrezca un masmelo (o uva pasa u otro alimento pequeño) a cada uno de sus estudiantes.
- Pídeles que sólo lo observen (sin comérselo todavía) y que les estará dando algunas instrucciones especiales.
- Dígales que lleven el masmelo a la boca sin morderlo, que lo tengan sólo en la lengua.
- Dígales que experimenten lo que pasa en su boca, con la lengua, con la saliva.
- Dígales que lo muerdan despacio y lo vayan pasando.
- Facilite una pequeña reflexión con ellos: ¿Cómo se sintieron? ¿Lo disfrutaron? ¿A qué sabe?
- Puede concluir diciendo que pocas veces comemos muy atentos, aunque de tal manera podríamos saborear mucho más los alimentos.

4. Actividad: "La piedra del agradecimiento"

→ Este ejercicio profundiza la práctica de la Gratitude, y le da al docente una oportunidad de expresarle cariño a cada uno de sus estudiantes.

- Objetivo: Darles un recordatorio para esta práctica en particular y agradecerles a ellos.
- Requerimiento: Ninguno
- Preparación: Buscar una piedra bonita para cada uno de sus estudiantes, igual que pensar en los agradecimientos que se les quiere ofrecer.
- En un momento oportuno, ofrezca a cada uno de sus estudiantes una de las piedras acompañado por un agradecimiento muy personal para él o ella.
- Después, invítelos a pensar en momentos o personas con quienes estén agradecidos mientras que tengan la piedra firme en sus manos.

Dígalos que guarden su piedra y que cada vez cuando la observen le puedan recordar a esas personas o ese momento de agradecimiento y sentirse felices por eso.

5. Actividad: "Salva tu pulgar"

→ Ejercicio retador que les hace concentrar mucho. Igualmente es divertido y sirve por ejemplo para aligerar cualquier lección pesada.

- Se hace un círculo cerrado, el docente en el centro del círculo.
- Cada estudiante levanta el pulgar derecho y forma un "techo" con su mano izquierda. Este "techo" lo coloca encima del pulgar de la persona al lado izquierdo.
- El docente explica las reglas del juego: Cuando dice una cifra que sea un múltiplo de 3 (como 6, 9, 12, 33 o 63), todos buscan al mismo tiempo 1) atrapar el pulgar de la persona al lado, 2) no dejarse atrapar el pulgar suyo.
- El docente inicia diciendo cifras... 2... 4... 7... 11... 9!

Se repite aproximadamente 5-6 veces según la dinámica del grupo.

6. Actividad: "Pulgar versus índice"

→ Ejercicio que igual al "Gallo Dorado" integra los dos hemisferios del cerebro, sirve para cualquier momento (idealmente repetirlo varias veces)

- Apunta con el pulgar derecho hacia arriba, y con el índice izquierdo hacia adelante.
- En el mismo momento se cambia para que quede completamente invertido.
- La idea es poder invertir los dedos sin perderse en un tacto de cada segundo.

7. Actividad: "1 - 2 - 3 - Gesto"

→ Ejercicio de la primera sesión del Componente Docente. Es divertido y requiere mucha concentración. Sirve para aligerar cualquier sesión pesada.

- Los estudiantes se dividen en parejas. Uno de ellos inicia diciendo: "uno", el otro "dos" y nuevamente el primero "tres". La idea es iniciar con un reto sencillo que se va complejizando.
- Pida a cada pareja que reemplacen la palabra "uno" por un gesto o movimiento (por ejemplo tocarse la nariz o levantar el pie), mientras "dos" y "tres" siguen igual.
- Se va complejizando hasta reemplazar también a "dos" con un segundo gesto. El gesto 1 sigue siendo el mismo como en el paso anterior.
- Los dos gestos siguen idénticos, y se reemplaza también la cifra "tres" por un tercer gesto.
- Al final se hace una reflexión muy corta (sin abrir una discusión): ¿Qué pasó? ¿Fue fácil? ¿Difícil? ¿Por qué? ¿Qué necesitaron para lograr coordinarse bien? Etc.

Práctica Preventiva versus Técnica de Manejo

Cómo mencionado en la introducción del currículo, la práctica de la atención plena tiene un carácter sumamente preventivo. Es la práctica de todas las semanas pasadas que hoy da sus frutos, y la práctica de hoy dará sus propios frutos en el futuro.

Sin embargo, la práctica también puede tener impactos importantes en el momento, sobre todo si los estudiantes ya llevan mucho tiempo practicando. Al aplicar nuevamente una práctica, incluso en momentos de agitación, su mente se conecta con el recuerdo de todos los momentos en los cuales practicaron en el

pasado, por lo cual genera un acceso a esta misma calma que sintieron en estos momentos. Este efecto no se puede garantizar, pero es uno de los procesos que generalmente permite que algunas de las prácticas de atención plena también sirvan de herramientas de manejo emocional en momentos de agitación, aunque con algunos ajustes.

Abajo se resumen las cuatro prácticas preventivas, con indicaciones acerca de cuáles prácticas pueden servir también de técnica de manejo en situaciones de gran agitación o emociones muy fuertes como la rabia.

Práctica Preventiva	Técnica de Manejo
1. Escucha Atenta Concentrándose en la escucha, sea con un sonido creado (un gong), o cualquier sonido real del entorno. Para afinar y profundizar la práctica, buscar escuchar los sonidos más lejanos, o los sonidos más finos, casi imperceptibles.	 No se presta muy bien para momentos de emociones intensas como peleas o todo un salón completamente alborotado, simplemente porque no se "tomaría en serio" el ejercicio. Se requiere cierta calma.
2. Respiración Atenta Concentrándose en la respiración, o bien a través del movimiento natural del vientre (mejor para niños), o la entrada y salida del aire por las fosas nasales (para jóvenes y adultos). Re-enfocar la atención cada vez que uno se distraiga.	 Funciona muy bien como técnica de manejo: Al darse cuenta de la rabia u otra emoción fuerte, contar 10 respiraciones (sin hacerlas más fuertes o más suaves). Tiene el efecto de sacarle la fuerza a la emoción.
3. Relajación del Cuerpo Haciendo estiramientos suaves, poniendo toda la atención en el cuerpo. Tensionar todo el cuerpo por aprox. 5 segundos, y después soltar completamente, incluyendo el aire. Idealmente repetirlo 2-3 veces, sentir nuevamente el cuerpo.	 Es más físico y por lo tanto más "convinciente" para momentos de emociones fuertes o un salón alborotado. No requiere de ninguna adaptación formal, pero se vive muy diferente cuando la tensión es real.
4. Buenos Deseos y Gratitud Imaginarse una(s) persona(s) y mandarles buenos deseos o simplemente pensar positivamente sobre ellos. Después agradecer a las mismas u otras personas u hechos, generando o fortaleciendo la sensación de gratitud.	 No se presta para momentos de tensión. Los buenos deseos o una sensación de gratitud tienen que ser auténticos, no se pueden generar desde la rabia o la agitación. Requiere cierta calma antes de iniciar.



“Necesitamos desesperadamente una nueva manera de ser y estar: en nosotros mismos, en nuestras escuelas y en nuestra sociedad. En los últimos tiempos, la cultura moderna ha evolucionado de tal modo que ha creado un mundo atribulado, donde las personas están aisladas y las escuelas no logran inspirar a sus alumnos no conectar con ellos; en resumen, un mundo en el que, como sociedad, carecemos de una brújula moral que os ayude a orientarnos en la comunidad global.”

- Daniel Siegel -

¿Y Ahora Qué?

1. Recapitulación: ¿Qué hicimos?

Después de haber participado en el Componente Docente durante el primer semestre que buscó ofrecerle unas herramientas para su propia práctica de atención plena, el presente currículo introdujo la práctica de la atención plena en su aula. Las diferentes temáticas, prácticas, actividades lúdicas y tareas en casa buscaron sobre todo motivar y empoderar a sus estudiantes a desarrollar su capacidad de conectarse con el momento presente y encontrar de tal manera una herramienta muy simple para mejorar su propio bienestar.

2. Evaluación: ¿Qué logramos?

Como usted, esperamos que este trabajo haya contribuido a acercarnos al objetivo estipulado al inicio del currículo: la generación de un clima de aula sano y pacífico que favorece la convivencia escolar y el rendimiento académico de sus estudiantes. También puede ser que usted haya obtenido resultados diversos o complementarios a los mencionados. Sería entonces tiempo para tomar un poco de distancia y mirar este proceso con objetividad para poder evaluar su impacto.

Si lo desea, puede armar una tabla con diferentes columnas para evaluar puntos específicos tal como 1) qué prácticas y/o actividades parecen tener el mayor impacto y éxito con los niños, 2) qué cambió positivamente en mi aula, 3) cuáles retos persisten, 4) qué podría hacer al respecto y 5) su sentimiento personal acerca de todos los puntos que acaba de redactar. También le puede agregar otras columnas adicionales, lo importante es encontrar la forma que más le conviene para evaluar el trabajo que hizo con este currículo.

3. Continuación: ¿Cómo seguimos?

La evaluación le puede dar insumos interesantes acerca de dónde se encuentran usted y su grupo en este momento, lo que equivaldría al punto de partida para planificar cualquier acción en el futuro. Aparte de su propia evaluación es importante comunicarse con sus

estudiantes y pedirles su opinión también. Ya no es necesario seguir todo un currículo para utilizar la atención plena en su aula. Al contrario, sugerimos más bien que distinga los elementos de éxito del programa para quedarse únicamente con ellos.

Por ejemplo, puede ser que hay dos de las cuatro prácticas que más les gustaron a los niños. Entonces siga facilitando sólo éstas dos, y en los momentos que considere adecuados. Puede ser que incluso sus estudiantes se lo van a pedir cuando sienten que les pueden ayudar a calmarse o concentrarse. Estas prácticas las puede combinar con una actividad específica cada semana, por ejemplo repitiendo las actividades del currículo o inventándose unas nuevas. Recuerden que en la práctica diaria y constante es en donde se cultiva la posibilidad de manejar una situación difícil de manera positiva.

4. Algunos principios rectores

Inventarse nuevas actividades para seguir practicando la atención plena con sus estudiantes puede ser un reto muy interesante y gratificante al mismo tiempo. Será de utilidad retomar las tres definiciones más simples para dejarse inspirar por ellas:

- Atención plena es hacer una cosa a la vez, y poner toda su concentración en ella.
- Atención plena es direccionar nuestra atención a lo que está pasando en este instante; el aquí y ahora.
- La atención plena consiste en prestar atención de una manera particular; al momento presente, con intención y sin juzgar (Jon Kabat-Zinn).

Susan Kaiser-Greenland, una experta en la aplicación de la atención plena en educación recomienda además los siguientes tres principios rectores:

- Manténgalo simple
- Manténgalo divertido
- Mantenga su sentido de humor

El último puede ser el más importante, sobre todo para evitar estresarse si algún ejercicio no sale como lo había planificado. ¡Siempre guarde una sonrisa!

5. El segundo año: Profundización y apropiación

Este primer año que acabamos de terminar con la implementación de este currículo y sus talleres acompañantes no es “el fin” del programa. Más bien, el objetivo global de RESPIRA en términos de gestión es generar la capacidad instalada en cada institución educativa participante para que ésta pueda seguir implementando el programa con sus diversos elementos durante muchos años.

Evidentemente, esto requiere más tiempo que un año. En este sentido el objetivo del segundo año será fomentar los hábitos y competencias requeridas para que el colegio siga apropiándose de la temática de atención plena en educación para beneficiarse de esta práctica a largo plazo también sin intervención externa. Seguiremos entonces trabajando de la mano durante un año más a través de los componentes docente y de aula, aunque este trabajo será menos intensivo que durante el primer año. Para lograr este trabajo durante el segundo año, su compromiso a seguir implementando el programa con sus nuevos estudiantes es también parte fundamental de la apropiación a nivel institucional que busca el programa.

6. Recursos adicionales

Mientras que nos preparamos para ir por este camino juntos les ofrecemos la siguiente compilación de recursos adicionales para quien sienta que está inspirado y motivado a indagar más desde ya sobre cómo utilizar la práctica de la atención plena en el aula. Con gusto les ayudamos a conseguirlos:

1. El libro “Mindfulness para enseñar y aprender: Estrategias prácticas para maestros y educadores” de Deborah Schoeberlein, Gaia Ediciones, 2011.
2. El libro “Tranquilos y Atentos como una Rana” de Eline Snel, Editorial Kairos 2013. Contiene un disco con prácticas para niños.

3. El libro “Focus - El Motor oculto de la Excelencia” de Daniel Goleman, Editorial B, 2014. Este libro es más abierto y general, no sólo sobre educación.

7. Retroalimentación al currículo

Es esencial recordar que RESPIRA es un programa muy reciente que todavía está creando, desarrollando y evaluándose. A través de la implementación del programa usted adquirió unos conocimientos y un saber hacer esenciales que les puede servir a todos los docentes que implementarán RESPIRA en el futuro. Sus testimonios y su retroalimentación acerca del currículo y/o el programa en general son por lo tanto de vital importancia para su calidad y pertinencia en el futuro.

Le invitamos a hacernos llegar sus insumos, observaciones y recomendaciones por cualquier medio que le convenga. Siempre puede comunicarse con el facilitador del programa en su colegio o si prefiere también puede escribir a nuestra dirección general:

respira@convivenciaproductiva.org

Un gran Agradecimiento de Corazón

Aunque RESPIRA tenga sus componentes, guías, manuales, currículos, afiches y otros elementos, lo único que realmente genera un cambio es su propia práctica y trabajo con sus estudiantes. Nosotros podemos manejar el programa desde afuera, pero sólo ustedes lo pueden hacer vivir en sus aulas y contribuir de tal manera a la transformación que desean ver en sus colegios. El compromiso y gran entusiasmo que muchos de ustedes están desarrollando acerca de la atención plena y su aplicación en la vida personal y profesional nos inspira profundamente y nos da una alegría de corazón enorme. Les ofrecemos nuestro agradecimiento más profundo por convertir RESPIRA en una realidad que en estos momentos está contribuyendo a mejorar las vidas de miles de niños y niñas en varias regiones de Colombia, y pronto incluso en otros países.

El Equipo de RESPIRA

Notas:



RESPIRA

Conciencia para el Bienestar en la Escuela

www.respiraeducacion.org